

CE BEM, CE MÂNCĂM ?

REVOLUTION (v3.0)

Ce ne oferă piața...☹

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Compiled/Updated by: [boemu](#)



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Tnuva Frappe: Cafea și 3 E-uri

Mihaela Ionescu - 4/04/2009

- Aditivii alimentari utilizați pentru Tnuva Frappe pot duce la probleme ale tractusului digestiv, la tulburări de atenție și la afecțiuni ale sistemului osos. De aceea, este recomandat să fie evitat de consumatorii care au astfel de maladii, pentru a nu le croniciza.
- Băutura din lapte cu cafea Tnuva Frappe este dezechilibrată din punct de vedere nutrițional, având un exces de glucide cu index glicemic foarte ridicat și absorbție rapidă (zahăr), dar și lipide din lapte, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Acesta face analiza profilului nutrițional bazându-se pe normele Regulamentului European 1924/2006, care stabilește care sunt standardele pe care trebuie să le îndeplinească un produs alimentar pentru a fi echilibrat din punct de vedere nutrițional.
- ADITIVII
- Pentru a obține o culoare cât mai plăcută, producătorul a folosit sirop de zahăr caramelizat E150. Acesta poate declanșa sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), poate încetini creșterea, poate duce la distensii intestinale și la hipertrofia mușchilor.
- De asemenea, distruge vitamina B și afectează cromozomii. Un alt aditiv cu efecte nocive este și fosfatul de sodiu, E339. Acesta este incriminat în împiedicarea asimilării și fixării calciului în oase, putând induce osteoporoză și/sau depuneri anormale de calciu (osteofite-cioc de papagal).
- Doza zilnică admisă pentru toate sursele de fosfor din alimentație, stabilită de JEFCA (forul mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari), este de 70 mg/kg corp. Caragenanul E407 poate duce la apariția problemelor de tractus intestinal, mergând până la ulcer și cancer de stomac, în cazul unui consum exagerat.
- CONCLUZIILE SPECIALISTULUI
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă profesorul Mencinicopschi ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de maladii cardiovasculare, renale, celor cu boli hepatice, persoanelor cu maladii neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer), celor cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), celor cu astm, cu probleme stomatologice.
- Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum și vor ține cont de cantitatea de glucide. Persoanele care suferă de intoleranță la lactoză vor testa o cantitate mică de produs pentru a vedea care este reacția organismului.
- INGREDIENTE
- Lapte pasteurizat, apă, zahăr, cafea 0,3%, sirop de zahăr caramelizat E150, corector de aciditate fosfat de sodiu E339, stabilizatori caragenan E407, aroma de cafea și vanilie. Valoare nutritivă medie pentru 100 g: valoare energetică: 68 kcal/288 kJ, proteine 2,8 g, glucide 9,8 g, lipide 2 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/tnuva-frappe-cafea-si-3-e-uri-503305.html>

Ketchup-ul picant DLL (Ketchup cu 8 E-uri)

de Mihaela Ionescu - 20/06/2009

- Ketchup-ul picant DLL are în compoziție 70% pastă de tomate, însă restul de 30% reprezintă aditivi alimentari, sare, zahăr și apă.
- Amidonul modificat din porumb este aditivul alimentar cu cea mai mare pondere în produsul analizat. Acesta are rolul de a-i da ketchup-ului textura și consistența potrivite. Însă consumatorii vor resimți probleme ale tractusului intestinal în cazul în care vor mânca o cantitate mare de produs.
- Zaharina de sodiu este un aditiv controversat, fiind încadrat de Agenția Internațională de Cercetări în Cancer în grupa 2B, ca agent cancerigen, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. De asemenea, E954 poate interfera cu procesul normal de coagulare a sângelui, cu glicemia și cu funcțiile digestive, perturbându-le. Efecte adverse are și E950, acesulfam K, studiile arătând că poate induce stres metabolic. De asemenea, are și potențial cancerigen.
- Specialistul nostru atrage atenția că făina de guar, în doze mari, poate provoca greață, crampe, astm, alergii, eczeme. Nici consumul alginatului de sodiu nu este recomandat în cantități mari, pentru că poate diminua asimilarea substanțelor minerale și a altor nutrienți în intestin, avertizează profesorul Mencinicopschi.
- Produsul analizat are în compoziție și o sursă ascunsă de zaharuri cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă.
- Diabeticii vor ține cont de cantitatea de glucide și vor cere sfatul medicului curant înainte de consum. De asemenea, ketchup-ul picant DLL are și o sursă ascunsă de sare de care trebuie să țină cont persoanele hipertensive, cardiace și cei care suferă de maladii renale.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, astmaticilor, alergicilor, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor cardiovasculari, hepatici, renali, celor cu afecțiuni dermatologice, persoanelor cu status proinflamator sistemic, celor care suferă de maladii gastrointestinale, suferinzilor de diferite tipuri de cancer.
- ETICHETĂ
- DLL Ketchup picant. Concentrat pastă de tomate 70%, oțet, zahăr, apă, amidon modificat de porumb E1410/E1414/E1420, sare, acidifianți: acid citric E330, acid malic E296, agenți de îngroșare: făină de guar E412, alginat de sodiu E401, antioxidant acid ascorbic E300, condimente, arome naturale, îndulcitori zaharină de sodiu E954, acesulfam - K E950. Energie 75 kcal/371 kJ, proteine 1,7, carbohidrați 16,1 g, lipide 0,4 g, fibre alimentare 0,9 g, sodiu 0,9 g, sare 2,2 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ketchup-cu-8-e-uri-511989.html>

Chiflele hamburger Primăvara (Chifle cu grăsimi hidrogenate)

de Mihaela Ionescu - 18/07/2009

- Chiflele hamburger Primăvara sunt un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de glucide cu index ridicat și absorbție rapidă.
- De asemenea, conțin și grăsimi într-o cantitate mare. Dintre acestea cele mai periculoase sunt grăsimile vegetale hidrogenate, care afectează buna funcționare a inimii și a ficatului. În unele țări europene, dar și în SUA, utilizarea acestora a fost limitată sau chiar interzisă, tocmai din cauza efectelor nocive asupra sănătății.
- Produsul analizat conține și aditivi alimentari, majoritatea dintre ei fiind incriminați în dereglarea funcționării optime a tractusului digestiv. Guma guar poate produce balonări, greață, crampe, astm, alergii și eczeme, iar E472e duce la apariția durerilor abdominale, a diareei, a stărilor de vomă și a balonării.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că în compoziția produsului intră o cantitate mare de sare. Doza zilnică recomandată pentru un adult este de 6 g sare, depășirea acesteia atrăgând după sine probleme cu buna funcționare a inimii și a rinichilor.
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, hepatice, renale, dermatologice, hipertensivilor, alergicilor, bolnavilor de cancer.
- Chiflele hamburger Primăvara sunt interzise suferinzilor de celiachie din cauza conținutului de gluten.
- ETICHETA
- Făină albă de grâu, apă, zahăr, drojdie, ulei vegetal, grăsimi vegetale hidrogenate, lapte praf, gluten, sare iodată, conservant propionat de calciu E282, ameliorator de făină (făină de grâu, dextroză, stabilizator, E412 guma guar, antioxidant E300 acid ascorbic, emulgatori E472e esterii glicerici ai acidului diacetil tatric cu acizi grași, E322 lecitină de soia, făină de soia, antioxidant E300 acid ascorbic, enzime). Conține gluten.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/chifle-cu-grasimi-hidrogenate-514951.html>

Esența de migdale de la Dr Oetker (Esență de ulei fără migdale)

de Cristina Andreea Calin - 26/01/2009

- Esenței de migdale de la Dr Oetker îi lipsește ceva: migdalele. Compoziția acesteia este foarte simplă, ingredientele fiind aroma și uleiul vegetal.
- Producătorul nu specifică dacă este vorba despre aromă naturală sau despre una sintetică. De asemenea, nu putem deduce că a fost folosită aroma de migdale, pentru că pe etichetă această informație nu este prezentă.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că produsul conține o cantitate mare de ulei, ceea ce face ca esența să aibă un profil nutrițional dezechilibrat. Mai mult, nu este specificat tipul de ulei folosit. Există tipuri de ulei care pot schimba caracteristicile produsului final și care nu rezistă la tratamente termice. Acest aspect este cu atât mai important cu cât esența va fi folosită pentru prăjituri.
- Ingrediente: Dr Oetker. Esență de migdale pentru aromatizarea prăjiturilor și deserturilor. Aromă, ulei vegetal.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-esenta-de-ulei-fara-migdale-143059.html>

Salamul de biscuiți Magdi (Biscuiți, E-uri și calorii)

de Cristina Andreea Calin - 13/11/2008

- Salamul de biscuiți Magdi (Produs de post) are o serie de ingrediente din cauza cărora are o mulțime de contraindicații.
- Glucidele reprezintă o pondere foarte mare din produs, majoritatea având absorbție rapidă. De asemenea, salamul de biscuiți are în compoziție și o cantitate mare de grăsimi vegetale. Din cauza acestui dezechilibru nutrițional, produsul analizat are o valoare energetică foarte mare, avertizează prof. dr Gheorghe Mencinicopschi.

ADITIVII ALIMENTARI

- Amestecul de zaharuri și grăsimi este “condimentat” cu aditivi alimentari, unii dintre ei periculoși. În această situație se află metabisulfitul de sodiu E223, care împiedică fixarea vitaminei B1. Mai mult, poate duce la apariția astmului de sulfat. Doza zilnică admisă pentru toate sursele de sulfiți din alimentație este de 0,7 mg/kg corp. Un alt aditiv cu efecte adverse asupra sănătății este conservantul E211, benzoat de sodiu. Acesta duce la modificări de ADN, iar în urma unui consum prelungit se poate ajunge la cancer. Producătorul acestui salam de biscuiți nu specifică despre ce fel de coloranți este vorba. Acest aspect este deosebit de important, pentru că cei azoici combinați cu E211 pot induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare. De asemenea, nu este specificată nici compoziția esenței de rom, care este o altă substanță chimică obținută cel mai probabil cu ajutorul unor coloranți. Produsul analizat are în compoziție și alcool etilic rafinat, care, în contextul amestecului de grăsimi și zaharuri rafinate, este foarte greu de metabolizat de ficat, devenind toxic. În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii renale, cardio și cerebrovasculare, hepatice, dermatologice, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, astmaticilor, alergicilor, celor cu ADHD. Salamul de biscuiți Magdi este interzis celor cu celiachie. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant.

-

Ingrediente

- Biscuiți 40%: “făină de grâu, zahăr, grăsimi vegetale, agenți de afânare: bicarbonat de amoniu – E503 și bicarbonat de sodiu – E500, sare, antioxidant: acid citric – E330, metabisulfat de sodiu – E223, arome alimentare”, rahat: “zahăr, amidon, acid citric – E330, arome alimentare, coloranți”, zahăr, grăsimi vegetale nehidrogenate, cacao, nucă de cocos, alcool etilic rafinat, esență de rom, conservant benzoat de sodiu – E211, acid sorbic – E200. Informațiile nutriționale pentru 100 de grame de produs – valoare energetică: 406 kcal/100 grame, proteine 4,76 grame, lipide 11,59 grame, glucide 61,18 grame.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-biscuiti-e-uri-si-calorii-138614.html>

Polonezii Carn San (Polonezi din slănină)

de Cristina Andreea Calin - 22/01/2009

- Polonezii Carn San sunt un produs cu foarte multe grăsimi de proastă calitate, care pun în pericol sănătatea inimii și a ficatului. Slămina și șoriciul, care ocupă locul al doilea și al treilea ca pondere, sunt periculoase și transformă produsul într-unul de proastă calitate.
- Produsul analizat conține pe lângă cantitatea mare de grăsimi și aditivi alimentari periculoși pentru sănătatea consumatorilor. Polifosfații dezechilibrează balanța calciu fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase. În timp, în cazul unui consum mare, poate apărea osteoporoza. Monoglutamatul de sodiu, E621, este un aditiv cu efecte neurotoxice și poate induce sindromul bucătăriei chinezești. Acesta se manifestă prin dureri de cap, amețeli, stări de slăbiciune, greață, senzații de arsură în antebraț și ceafă, astm, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. Din această cauză nu este permis în alimentația copiilor, a femeilor însărcinate, a hipoglicemicilor, a bătrânilor și a cardiacilor. Nitritul de sodiu, E250, are un potențial cancerigen ridicat și din această cauză nu trebuie să fie prezent în dieta copiilor. Acidul carminic poate provoca alergii, rinite, astm, erupții cutanate. Din cauza efectelor sale adverse trebuie evitat de copiii cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD).
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi atrage atenția că din cauza compoziției lor, polonezii analizați au o valoare energetică foarte ridicată, iar consumul lor trebuie evitat de persoanele supraponderale și obeze. În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor și celor care sunt sensibili la aditivii alimentari din compoziție.
- Etichetă
- Carne porc, slănină, șorici, proteină vegetală (alergen), amidon, stabilizator (polifosfați E452), antioxidant (acid ascorbic E300), potențiator de gust (monoglutamat de sodiu E621), zaharuri (dextroză, glucoză), condimente, sare, conservant (nitrit de sodiu E250), colorant natural (acid carminic E120), membrană naturală comestibilă.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-polonezi-din-slanina-142779.html>

Crenvurștii Prodprosper (Păcăleala Prodprosper)

de Mihaela Ionescu – 16/07/2009

- Crenvurștii Prodprosper au înscris pe etichetă următoarea sintagmă: "Sănătos și natural!". Analizând eticheta, ne dăm seama că ce ar putea fi natural nu este sănătos, iar ingredientele sintetice sunt de-a dreptul nocive.
- Producătorul nu avea voie să facă mențiunea "sănătos și natural" pe etichetă. Regulamentul European 1924/2006 interzice astfel de înregistrări fără să fie verificate, pentru că duc la înșelarea consumatorului. Acesta din urmă ar trebui să citească și ingredientele, nu numai reclama mincinoasă pe care producătorul și-o face.
- Carnea de porc, de vită și slănină sunt ingrediente ce s-ar putea încadra în categoria "natural", însă nu pot fi și sănătoase. Slăcina, în special, conține grăsimi animale saturate, care afectează sănătatea inimii, a ficatului, a sistemului cardiovascular și pot duce la apariția cancerului. Sarea, prezentă într-o cantitate mare, este incriminată în apariția bolilor de rinichi, de inimă și a hipertensiunii, oricât de naturală ar fi.
- Pe lista de ingrediente urmează o serie de substanțe care au trecut prin procedee de industrializare, deci nu pot fi încadrate la categoria "natural". Amidonul de cartofi este folosit pentru a da produsului o textură cât mai aproape de a unui "sănătos și natural", neavând un rol nutrițional. Polifosfatul de sodiu este un aditiv alimentar ce dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase. Ascorbatul de sodiu este un E, deci nu poate fi natural. Conservantul azotit de sodiu E250 este unul dintre cei mai periculoși aditivi alimentari, fiind incriminat în apariția cancerului. La fel de periculos poate fi glutamatul E621, care poate produce persoanelor sensibile dureri de cap, slăbiciune, greață, senzații de arsură în antebră și ceafă, astm, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. Condimentele naturale și boiaua de ardei dulce pot fi naturale, dar nu sănătoase pentru toate categoriile de consumatori, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi.
- În urma analizei informațiilor de pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat nici unei categorii de persoane suferinde, supraponderalilor și obezilor, copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează.
- Etichetă
- Produs afumat și fiert în membrană artificială comestibilă. Materii prime: carne de porc, carne de vită, slănină, alte ingrediente: sare max. 3 g/100 g, amidon din cartofi, stabilizator polifosfat de sodiu E452, antioxidant ascorbat de sodiu E301, conservant: azotit de sodiu E250, condimente naturale, glutamat E621, proteină din soia, boia de ardei dulce. Valoare energetică 100 g: 386 kcal/1614 kj, proteine 40 g, grăsime 37,11 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/pacaleala-prodprosper-514691.html>

Prigat Activ (Doi coloranți, multă energie)

de Cristina Andreea Calin - 7/01/2009

- Reclama pentru Prigat Activ este foarte adevărată. Numai că energia nu este dată de cantitatea mai mare de fructe, ci de aditivii alimentari folosiți drept coloranți: carmoisine E122 și sunset yellow E110. Aceștia sunt incriminați în apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD).
- În luna mai 2007, cercetători de la Universitatea Southampton, din Marea Britanie, au dat publicității un studiu care scotea în evidență tocmai acest fapt. Atât carmoisine, cât și sunset yellow se află pe lista neagră. Din această cauză, producătorii britanici sunt obligați începând cu această lună să găsească înlocuitorii pentru acești coloranți, iar autoritățile europene au început demersurile pentru interzicerea lor.
- Cei mai afectați de efectele nocive ale acestor coloranți sunt copiii. Cercetătorii britanici au atras atenția că și la maturitate pot apărea probleme grave de comportament și de acomodare în societate.
- **COLORANȚI PERICULOȘI**
- Pe lângă ADHD, carmoisine (sau azorubina) mai poate provoca urticarie, edem și are efecte cancerigene. Colorantul sunset yellow (sau galben portocaliu) poate provoca alergii, congestie nazală, astm, bronhoconstricție, disfuncții ale percepției gustului, distrugerii cromozomiale, spasme vasculare, dureri gastrice și blocarea enzimelor digestive. La animale oprește creșterea, ducând la retard, menționează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Efecte adverse are și guma guar, mai ales în ceea ce privește tractusul digestiv. În cazul unui consum în cantități mari duce la apariția stărilor de greață, a balonării și a stărilor de vomă. În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu ADHD, alergicilor, astmaticilor, suferinzilor de cancer, celor cu boli ale tractusului digestiv. Persoanele care suferă de diabet vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de cantitatea de glucide conținută de băutură.
- Eticheta
- Băutură răcoritoare necarbonată cu suc de căpșuni și banane (fruct minim 10%). Produs pasteurizat, fără conservanți. Apă, concentrat natural de căpșuni și banane în proporție variabilă, zahăr (Brix. Min. 10,5 Bx.), acidifiant: acid citric E330, stabilizator: gumă de guar E412, coloranți: carmoisine E122, sunset yellow E110, aromă de căpșuni și banane. Valori nutriționale medii la 100 ml: valoare energetică 44 kcal/184 KJ, proteine 0 g, glucide 11 g, lipide 0 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-doi-coloranti-multa-energie-141824.html>

Maioneza light Remia (Maioneză din aditivi alimentari)

de Cristina Andreea Calin – 30/12/2008

- Aditivii alimentari sunt cei care fac din maioneza light Remia un produs care să pară comestibil. Numai că aceștia au și o serie de efecte adverse care pun în pericol sănătatea consumatorilor.
- Maioneza light Remia este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de lipide vegetale. Din această cauză este neclar de ce în denumirea produsului apare și "light", pentru că din compoziție rezultă că are o valoare energetică ridicată. Pe lângă lipide, produsul conține și glucide: sirop de glucoză-fructoză, amidon. Maioneza light Remia conține și aditivi alimentari periculoși pentru sănătate. Atât amidonul modificat, cât și guma guar afectează buna funcționare a tractusului digestiv. E412 poate provoca balonări, greață, crampe, astm, alergii și eczeme.
- Amidonul și guma guar sunt folosite pentru ca produsul să aibă textura potrivită unei maioneze. Fără acestea ar arăta ca un lichid, având în vedere că apa reprezintă aproape o treime din produs. Sorbatul de potasiu are și el efecte adverse, fiind incriminat în apariția alergiilor și a crizelor de astm. Aceasta a fost stabilită de JEFC, forul mondial care reglementează utilizarea aditivilor.
- **ANTIOXIDANT PERICULOS**
- EDTA, E385, este unul dintre cei mai periculoși aditivi alimentari utilizați în industria de profil. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, avertizează că acest aditiv alimentar poate induce modificări metabolice.
- De asemenea, provoacă dezechilibre ale balanței minerale, este inhibitor al enzimelor și al coagulării sângelui, provoacă tulburări gastrointestinale, hematurie, crampe musculare, este nefrototoxic. Copiilor sub doi ani le este interzis consumul de produse alimentare care au în compoziție E385.
- Colorantul betacaroten crește riscul de cancer pulmonar în cazul consumatorilor care fumează și al celor care trăiesc în medii foarte poluate. În compoziția produsului intră și o cantitate însemnată de sare. Consumatorii sunt sfătuiți să nu depășească zilnic 6 g, pentru a nu avea probleme cu sistemul cardiovascular și nici cu rinichii. În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că maioneza light Remia nu este recomandat a se da copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de maladii cardiovasculare, renale, hepatice, celor cu boli dermatologice, alergiciilor, astmaticilor, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, celor cu celulită, celor cu status proinflamator sistemic, persoanelor cu maladii pulmonare. Consumatorii cu alergii la ou trebuie să testeze reacția organismului la produs. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de a consuma acest produs și vor ține cont de cantitatea de glucide.
- **MAIONEZĂ LIGHT**
- Conține 29% ulei. Apă, ulei vegetal 29%, sirop de glucoză-fructoză, amidon (amidon din grâu, amidon din porumb), oțet, muștar (apă, semințe de muștar, oțet, condimente), gălbenuș de ou, sare, amidon modificat – unul dintre E1410/E1440/E1420, regulator de aciditate: E260 – acid acetic, E330 – acid citric, agent de îngroșare E412 – guma guar, conservant E202 – sorbat de potasiu, antioxidant E385 – etilen-diamina tetraacetat de calciu disodiu (calciu disodiu EDTA), mirodenii, arome, colorant E160a – betacaroten.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-doi-coloranti-multa-energie-141824.html>

Jacobs Dynamix Energy (Dinamism din chimicale)

de Mihaela Ionescu – 15/07/2009

- Reclama tv de la Jacobs Dynamix Energy ne prezintă un grup de adolescenți care sunt energizați de consumul acestui produs. Din enumerarea ingredientelor de pe etichetă reiese că tinerii nu pot fi consumatorii-țintă ai acestui amestec de cafea solubilă și complex de vitamine B.
- Conținutul ridicat de cafea solubilă nu este indicat în cazul adolescenților. Mai mult, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că produsul conține și o cantitate mare de ulei vegetal hidrogenat (margarină). Acesta este incriminat în apariția bolilor cardiovasculare și hepatice, fiind interzis în unele țări europene, dar și în SUA.
- Cantitatea mare de cafea și uleiul vegetal hidrogenat nu sunt singurele ingrediente nocive ale produsului. Fostaful de potasiu și polifosfatul sodic dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând asimilarea și fixarea calciului în oase, ducând la apariția osteoporozei și a depunerilor anormale de calciu.
- De asemenea, betacarotenul E160 este incriminat în apariția cancerului pulmonar mai ales în cazul celor care trăiesc în zone poluate sau al fumătorilor. Specialistul nostru nu recomandă asocierea produsului cu țigările, pentru a diminua efectele nocive.
- Jacobs Dynamix Energy conține și o cantitate mare de zahăr și sirop de glucoză, două glucide cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă, care afectează buna funcționare a pancreasului. Vitaminele utilizate nu au nici o valoare biologică în acest context, nefiind de folos organismului.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că Jacobs Dynamix Energy nu este recomandat copiilor și adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, hipertensivilor, celor cu osteoporoză. Diabeticii vor ține cont de cantitatea de glucide, iar cei cu intoleranță la lactoză vor testa reacția organismului la produs.
- ETICHETA
- Jacobs Dynamix Energy. Amestec de cafea solubilă, pudră pentru cafea și complex de vitamine B.
- Zahăr, sirop de glucoză, cafea solubilă 12,9%, ulei vegetal hidrogenat, stabilizatori fosfat de potasiu E340, polifosfat sodic E452, proteină din lapte, emulsificatori (mono și digliceride ale acizilor grași E471), antiaglomerant dioxid de siliciu E551, vitamina B5 (D-pantotenat de calciu), vitamina B6 (piridoxină hidrocloridă), vitamina B2 (riboflavină), vitamina B1 (mononitrat de tiamină), vitamina B9 (acid folic), colorant (betacaroten) E160. Conține proteină din lapte.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/dinamism-din-chimicale-514599.html>

Băutura Booster (Taurină, cofeină și zahăr)

de Cristina Andreea Calin– 16/12/2008

- Băutura Booster, prin conținutul mare de cofeină și taurină, promite să țină consumatorul treaz și să îi dea energie. Numai că poate afecta sănătatea, din cauza conținutului mare de zahăr și a colorantului, caramel amoniu de sulfat.
- Suferinzilor cu inima nu le este recomandat produsul

- Băutura răcoritoare, cu conținut de taurină și cofeină, Booster este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de glucide cu index glicemic foarte ridicat. Zahărul se absoarbe foarte repede în sânge și, din această cauză, pancreasul endocrin are foarte mult de suferit, fiind nevoit să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp. Dintre aditivii utilizați, E150d, caramel sulfat de amoniu, are cele mai multe efecte adverse. Cei mai afectați sunt copiii, cărora le declanșează sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare. De asemenea, încetinește creșterea, produce distensii intestinale și duce la hipertrofia rinichilor. Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, avertizează că E150d duce și la distrugerea vitaminei B, afectează cromozomii.

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- Produsul analizat, așa cum scrie și pe etichetă, nu este recomandat copiilor, iar diabeticii vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de aportul de glucide. În afară de aceste două categorii, din analiza ingredientelor reiese că băutura Booster nu este recomandată nici femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, hepatice, renale, celor cu hiperuricemie (gută), celor cu boli dermatologice, bolnavilor de cancer. Specia-listul atrage atenția că vitaminele prezente în această băutură nu au valoare nutrițională, pentru că sunt obținute prin sinteză chimică. Produsul nu trebuie amestecat cu băuturi alcoolice și nici cu tutun.

Eticheta

- Băutură răcoritoare cu conținut de taurină și cofeină. Conținut mărit de cofeină, 31,5 mg/100 ml. Apă, sirop de zahăr invertit, substanță acidulantă acid citric-E330, acid carbonic, taurină (0,4%), regulator citrat de sodiu-E331, aromă: cofeină, colorant (E101-riboflavină, E 150d-caramel sulfat de amoniu), gluconolacton (0,023%), arome, niacină, acid pantotenic, vitamina B6, vitamina B12. Nu este indicat pentru copii, persoane sensibile la cofeină sau diabetice. A nu se amesteca cu alcoolul. A se consuma în cantități limitate, din cauza conținutului mărit de cofeină. Informații nutriționale/100 g: valoare calorică: 203 kJ/48 kcal, albumină 0,4 g, carbohidrați 11,3 g, din care zahăr 11,3 g, grăsime 0,1 g, din care acizi grași saturați 0,1 g, fibre alimentare 0,1 g, sodiu 0,084 g, niacină 3,6 mg, acid pantotenic 1,2 mg, vitamina B6 0,4 mg, vitamina B12 0,2 µg.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-taurina-cofeina-si-zahar-141061.html>

Salamul de biscuiți Cleo (Salam cu surprize)

de Mihaela Ionescu – 11/04/2009

- Salamul de biscuiți cu alune și gust de ciocolată Cleo are o listă de ingrediente din care consumatorul nu poate afla toate detaliile de care are nevoie.
- Producătorul nu detaliază care este compoziția biscuiților și a rahatului. Printre ingredientele acestora se pot număra aditivi alimentari sau grăsimi care afectează în mod grav sănătatea. Eticheta nu respectă legislația românească și europeană în vigoare, neoferindu-i consumatorului toate informațiile necesare.
- Oricum, din ingredientele înșiruite rezultă că produsul analizat este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Cea mai mare parte a salamului de biscuiți este reprezentată de zahăr și de grăsimi vegetale hidrogenate (margarină). Acestea din urmă afectează buna funcționare a inimii, a ficatului și a sistemului circulator și de aceea consumul lor trebuie evitat. Mai mult, produsul analizat conține și alcool etilic rafinat, care potențează efectele nocive ale zahărului și ale grăsimilor.
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinșilor de maladii cardiovasculare, hepatice, renale, celor cu probleme dermatologice (inclusiv celulită), persoanelor de dislipidemii, celor cu hiperuricemie (gută).
- Celelalte categorii de consumatori trebuie să fie precauți, pentru că în compoziția biscuiților și a rahatului pot intra ingrediente care pot duce la apariția unor boli sau la cronicizarea celor existente.
- Diabeticii vor ține cont de sfatul medicului curant și vor ține cont de cantitatea de glucide. Persoanele cu alergii la alune vor testa o cantitate mică de produs, pentru a vedea care este reacția organismului. Produsul analizat le este interzis suferinșilor de celiachie, din cauza conținutului de gluten din făina de grâu.
- 100 de grame de salam de biscuiți poate aduce peste 400 de calorii.
- **INGREDIENTE**
- Biscuiți 35%, zahăr, grăsimi vegetale hidrogenate, făină de grâu, rahat 24%, amidon din porumb, glucoză, conservant (acid sorbic E200, sorbat de potasiu E202), alcool etilic rafinat, pudră de cacao, alune 5%, arome alimentare, vanilină, sare.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/salam-cu-surprize-504138.html>

Șuncă de pui Dodolina - Unicarm (Șuncă cu E-uri pentru copii)

de Mihaela Ionescu – 11/07/2009

- Polifosfatul, caragenanul și nitritul de sodiu sunt trei aditivi alimentari care nu sunt indicați în alimentația copiilor și totuși se găsesc pe lista de ingrediente a produsului "Dodolina", șuncă de pui pentru cei mici. Șunca de pui pentru copii "Dodolina" (Unicarm) este un produs care nu are ce căuta în dieta copiilor din cauza aditivilor alimentari utilizați.
- Aceștia pot afecta în mod serios sănătatea, ducând la dereglări ale organismului. Polifosfatul de sodiu E452 împiedică asimilarea și fixarea calciului în oase, putând induce osteoporoză și/sau depuneri anormale de calciu (cioc de papagal). Aflați la vârsta creșterii, copiii au nevoie de calciu, iar acest aditiv nu face decât să dezechilibreze balanța calciu-fosfor. Caragenanul E407 poate provoca ulcer și cancer gastric.
- Mult mai periculos este nitritul de sodiu E250 care este interzis în dieta copiilor, pentru că poate produce cancer. De asemenea, poate provoca alergii și urticarie persoanelor sensibile. Doza zilnică admisă pentru toate sursele de nutriție din alimentație este de 0,1 mg/kg corp.
- Produsul analizat conține și o cantitate mare de sare, care duce la retenția de apă, la boli renale, cardiovasculare și la hipertensiune. De asemenea, conține și sirop de glucoză, glucid cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă, care stresează pancreasul endocrin. Acesta va fi nevoit să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii renale, hepatice, cardiovasculare, celor cu hipertensiune, alergicilor, celor cu boli dermatologice, persoanelor cu afecțiuni ale tractusului digestiv. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum și vor ține cont de cantitatea de glucide. Persoanele cu intoleranță la lactoză vor testa o cantitate mică de produs pentru a vedea care este reacția organismului.
- ETICHETA
- Piept de pui 52,5%, proteină vegetală, sare, lapte, stabilizator: polifosfat de sodiu E452, sirop de glucoză, agent de gelificare: caragenan E407, antioxidant: acid ascorbic E300, conservant: nitrit de sodiu E250. Valori nutriționale: proteine 15,3 g, glucide 3,46 g, lipide 3,46, valoare energetică 98,08 kcal/401,06 kj.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NAȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/sunca-cu-e-uri-pentru-copii-514285.html>

Pate somon Royal Sweden (Pate de somon cu zahăr, sare și grăsimi)

de Mihaela Ionescu – 09/07/2009

- Uleiul, zahărul, sarea și benzoatul de sodiu distrug calitățile nutritive ale cărnii de somon. Mai mult, aceasta a fost afumată, lăsând produsul fără valoare biologică.
- Pate somon Royal Sweden este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional. O problemă este reprezentată de excesul de lipide, care afectează buna funcționare a inimii și a ficatului. De asemenea, pateul de somon conține o cantitate mare de zaharuri ascunse.
- Acestea stresează pancreasul endocrin, care este forțat să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Mai mult, produsul conține și sodiu din două surse, ceea ce împiedică funcționarea la parametri normali a rinichilor și a sistemului cardiovascular.
- În compoziția produsului analizat intră și un aditiv alimentar foarte controversat, care a fost incriminat pentru apariția multor maladii, E211 benzoat de sodiu. Unul dintre efectele adverse provocate de acesta este apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Mai mult, studii recente au demonstrat că produce modificări la nivel ADN, care în timp se traduc prin apariția cancerului.
- Doza zilnică admisă pentru E211, stabilită de JEFCA (forul mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari), este de 5 mg/kg corp.
- Carnea de somon folosită a fost afumată, fiindu-i distruse calitățile nutritive. De asemenea, au fost utilizați fulgi de cartofi și piure de tomate, ingrediente care au trecut printr-un proces de industrializare, scăzând valoarea biologică pe care produsul ar fi putut să o aibă.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că pateul de somon Royal Sweden nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii renale, hepatice, cardiovasculare, hipertensivilor, celor cu afecțiuni dermatologice, astmaticilor, bolnavilor de cancer, alergicilor, celor cu boli ale tractusului digestiv.
- ETICHETA
- Ulei de rapiță, somon afumat (salmo salar) 31%, icre de cod, apă, sare, zahăr, piure de tomate, fulgi de cartofi, oțet, conservant E211 benzoat de sodiu, acid citric E330, acid ascorbic E300.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/pate-de-somon-cu-zahar-sare-si-grasimi-514012.html>

Iaurt din lapte proaspăt, păcăleală de la Brenac

de Mihaela Ionescu – 06/07/2009

- Iaurtul din lapte proaspăt Brenac (2,8% grăsime) nu este chiar așa de proaspăt cum spune eticheta, pentru că laptele a trecut printr-un proces de industrializare.
- Poate laptele a fost proaspăt înainte de pasteurizare, însă trecând prin acest proces nu mai corespunde acestei caracteristici, apreciază profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Mai mult, prin adăugarea laptelui praf degresat se modifică valoarea biologică a produsului, scăzându-i-se beneficiile nutriționale pe care le-ar avea un produs realizat doar din lapte și culturi selecționate.
- Faptul că laptele a fost pasteurizat nu reprezintă o problemă, pentru că în felul acesta devine mai sigur pentru consum, însă precizarea de pe etichetă, conform căreia iaurtul a fost preparat din lapte proaspăt, este neconformă cu realitatea. De altfel, și adăugarea de proteine din lapte contrazice mențiunea făcută de producător pe etichetă.
- În aceste condiții, recomandarea specialistului este să citiți cu foarte mare atenție eticheta produselor alimentare înainte de a le cumpăra, pentru a face exact achizițiile de care aveți nevoie. În acest fel, vă veți proteja sănătatea dumneavoastră și a familiei și nu veți fi păcăliți de producători.
- Eticheta
- Lapte pasteurizat, lapte praf degresat, proteine din lapre, culturi selecționate. Lipide 2,8 g, glucide 5,0 g, proteine 3,6 g, valoare energetică 59,6 kcal (250 kJ)..



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/iaurt-din-lapte-proaspat-pacaleala-de-la-brenac-513591.html>

Salata de cartofi 365 (Salată de cartofi cu nouă aditivi)

de Mihaela Ionescu – 04/07/2009

- Cartofi, condimente și aditivi alimentari pare a fi rețeta pentru salata de cartofi 365. Dacă legumele sunt indicate în orice situație, aditivii alimentari pot duce la dereglări ale organismului.
- Salata de cartofi 365 este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional cu un exces de lipide, dar și de glucide cu index glicemic ridicat. Pe lângă acestea, produsul analizat are în compoziție și nouă aditivi alimentari, unii dintre ei cu efecte adverse asupra bunei funcționări a organismului. Unul dintre aceștia este conservantul E210, care poate altera gustul produselor preambalate.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că E210 este periculos pentru persoanele astmatice, alergice sau care au eczeme. De asemenea, trebuie evitat de cei cu tulburări neurologice. Unele studii au arătat că în cazul unui consum frecvent poate crește riscul apariției de tumori canceroase. Acidul sorbic E200 poate produce iritații dermice, alergii și distruge vitamina B12, doza zilnică admisă de JEFCA (forul mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari) este de 25 mg/kg corp. Stabilizatorii E412 și E415 pot afecta și ei sănătatea consumatorilor. Guma guar poate duce la apariția balonărilor, a stărilor de greață, a crampelor, a astmului, alergiilor și a eczemelor. De asemenea, interferează cu absorbția grăsimilor, putând determina scăderea colesterolului seric. Guma xanthan poate interfera cu absorbția lipidelor și a sărurilor minerale.
- Amidonul modificat poate afecta sănătatea tractusului digestiv. În compoziția produsului analizat intră și o sursă de zahăr ascunsă, de care trebuie să țină cont suferinzii de diabet. Consumatorii care nu suferă de această maladie trebuie să fie atenți, pentru că glucidele cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă pot stresa pancreasul endocrin, care va fi nevoit să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp. De asemenea, salata de cartofi 365 conține și o sursă ascunsă de sare, care poate afecta sănătatea celor care suferă de boli renale, cardiovasculare și de hipertensiune.
- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**
- Persoanele alergice la soia, țelină, cei cu intoleranță la lactoză și la ou vor testa o cantitate mică de produs, pentru a vedea care este reacția organismului. Produsul analizat este interzis suferinzilor de celiachie (intoleranță la gluten).
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiace, renale, hepatice, persoanelor care suferă de boli dermatologice, alergicilor, astmaticilor, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, bolnavilor de cancer. Diabeticii vor ține cont de cantitatea de glucide și vor cere sfatul medicului curant înainte de a consuma.
- Eticheta
- Salată de cartofi. Cartofi 78%, ceapă mică, ulei de rapiță, apă, acidificați: E260 (acid acetic)/E270 (acid lactic)/E330 (acid citric), zahăr, sare, conservanți E200 (acid sorbic) /E210 (acid benzoic), arome (conține: lapte, grâu, arpacaș, gluten, soia, țelină), ierburi și condimente, gălbenuș de ou, stabilizatori E412 (guma guar)/E415 (guma xanthan), amidon modificat (porumb, cartofi) - unul dintre E1414, E1415, E1440, E1420, E1442, muștar, sos de Worcester (extract de soia, anșoa). Conține: gluten, lapte, muștar, soia, țelină, ou, pește. Valori nutritive medii pentru 100 g produs: energie 118 kcal/493 kJ, carbohidrați 15 g, proteine 2 g, grăsimi 5,5 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/salata-de-cartofi-cu-noua-aditivi-513446.html>

Rulada de cașcaval cu șuncă "Rocca Prod 2000" (Ruladă cu sare)

de Mihaela Ionescu – 27/06/2009

- Rulada de cașcaval cu șuncă "Rocca Prod 2000" este un "produs din lapte de vacă prin opărire cașcavalului" care are în compoziție "cașcaval, șuncă, sare 2,5%, apă 45%, gr 35-45%".
- Problema cea mai mare a produsului este faptul că nu respectă legislația în vigoare, privind etichetarea produselor alimentare. Producătorul ar fi trebuit să detalieze compoziția șuncii, care este unul dintre ingredientele de bază ale ruladei. În general, acest tip de produse conțin aditivi alimentari de tipul stabilizatorilor, conservanților, coloranților care afectează buna funcționare a organismului.
- În acest caz, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, nu poate face o analiză completă produsului. Totuși, din compoziție rezultă că rulada are o cantitate mare de sare 2,5%, de care trebuie să țină cont hipertensivii, persoanele care suferă de maladii cardiovasculare și renale.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/rulada-cu-sare-512728.html>

Tiramisu cu "spectaculoos" (Fără zahăr, dar cu chimicale)

de Mihaela Ionescu – 13/06/2009

- "Tiramisu spectaculoos" este un produs ce sfidează legile etichetării din România și din Uniunea Europeană. Producătorul ar trebui să ne spună de unde a cumpărat "spectaculoos" și dacă putem să achiziționăm și noi de undeva acest ingredient-minune.
- Al doilea ingredient al desertului "Tiramisu spectaculoos" este "spectaculoos", folosit într-o proporție de 18%. Drepturile consumatorilor sunt încălcate, prin faptul că nu li se spune clar care sunt ingredientele folosite. Nu știm dacă greșeala este făcută de importator, care a tradus eronat eticheta, sau de producător, care nu a făcut o precizare foarte importantă. Cert este că s-a încălcat HG nr. 106/2002 privind etichetarea alimentelor, modificată și completată prin HG nr. 511/2004, HG nr. 1719/2004, HG nr. 1870/2005, HG nr. 1357/2006, HG nr. 1529/2007, HG nr. 751/2008.
- Chiar și fără a ști despre ce "spectaculoos" este vorba, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi ne spune că produsul analizat este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de glucide, cu indice glicemic ridicat și absorbție rapidă. Din această cauză, pancreasul endocrin va avea de suferit pentru că va trebui să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp.
- Aditivi alimentari
- De asemenea, produsul conține și aditivi alimentari cu efecte adverse în cazul unui consum frecvent. Sorbitolul E420 poate fi laxativ, dacă se depășește doza de 50 g zilnic. Guma de guar poate provoca balonări, greață, crampe, astm, alergii, eczeme. Guma xanthan poate interfera cu absorbția lipidelor și a sărurilor minerale, fiind recomandat consumul cu moderație.
- În compoziția produsului intră și alcool, atât etilic, cât și vin Marsala, care în combinație cu zaharurile rafinate duc la destabilizarea funcției hepatice și la afecțiuni ale ficatului. De asemenea, produsul conține și lichior de cafea, care este contraindicat în dieta persoanelor cardiace sau hipertensive.
- În urma analizei etichetei nutriționale, rezultă că produsul analizat are o valoare energetică ridicată: 285 kcal/1196 kJ. Din această cauză, persoanele supraponderale și obeze trebuie să consume "Tiramisu spectaculoos" cu precauție. Persoanele care suferă de intoleranță la lactoză trebuie să testeze reacția organismului la produs, din cauza conținutului de brânză mascarpone.
- Concluzii
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul "Tiramisu spectaculoos" nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, hipertensivilor, suferinzilor de boli hepatice, renale, celor cu maladii ale tractusului digestiv, celor cu probleme stomatologice, alergicilor, astmaticilor, celor cu maladii dermatologice. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum și vor ține cont de cantitatea de glucide. De asemenea, produsul analizat nu este recomandat celor care sunt sensibili la ingredientul "spectaculos" (!!).
- Eticheta
- Apă, "spectaculoos" 18%, sirop de glucoză-fructoză, lichior de cafea 18%, mascarpone 6,3%, pudră de cacao, zahăr, vin Marsala, stabilizatori: sorbitol E420, alcool etilic, amidon, agent de îngroșare, gumă de guar E412, gumă de xanthan E415, emulsificatori monogliceride ale acizilor grași E471, arome.
- Energie kcal/kJ 285/1196, proteine 4,2 g, carbohidrați 37,2 g, lipide 13,3 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/fara-zahar-dar-cu-chimicale-512158.html>

Biscuiții cu miere Tess (Doar miros a miere)

de Mihaela Ionescu – 28/05/2009

- Mierea are o pondere de doar 3% din produs, în schimb zahărul și uleiul vegetal hidrogenat sunt materia primă pentru biscuiții cu miere Tess.
- Mierea are o pondere de doar 3% din produs, în schimb zahărul și uleiul vegetal hidrogenat sunt materia primă pentru biscuiții cu miere Tess.
- Biscuiții cu miere Tess au mai mult zahăr decât miere, ceea ce face ca produsul să fie dezechilibrat din punct de vedere nutrițional. Totuși, nu este clar dacă zahărul invertit este folosit în proporție de 75% (ceea ce ar fi illogic, pentru că legea cere ca ingredientele să fie înscrise în ordinea descrescătoare a cantității utilizate) sau dacă gradul de inversie are 75 de procente. Oricum, cantitatea de glucide este foarte mare, ceea ce face ca pancreasul endocrin să fie stresat și obligat să secrete o cantitate mare de insulină într-un timp scurt, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Mai mult, biscuiții cu miere Tess conțin și o cantitate însemnată de ulei vegetal hidrogenat, care afectează buna funcționare a ficatului, dar și a sistemului cardiovascular. În aceste condiții, mierea utilizată în proporție de doar 3% nu mai are nici o valoare, iar organismul consumatorilor nu se mai poate bucura de efectele sale benefice. Amestecul de grăsimi hidrogenate și zaharuri înalt rafinate face ca produsul analizat să aibă și o valoare energetică mare, 341,3 kcal.
- În urma analizei etichetei, specialistul conchide că biscuiții nu sunt recomandați copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de maladii cardiovasculare, hepatice, renale, persoanelor care suferă de osteoporoză. Din cauza conținutului de gluten, produsul analizat este interzis suferinzilor de celiachie. Persoanele care suferă de diabet vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de cantitatea de glucide. Cei cu alergii la soia vor testa produsul în prealabil înainte de a-l consuma pentru a vedea care este reacția organismului. Suferinzii de maladii renale și hipertensivii vor ține cont de aportul de sodiu, ținând cont că nu este recomandată depășirea unei cantități de 6 g de sare/zilnic pentru o persoană adultă.
- **Ingrediente**
- Făină de grâu, zahăr, zahăr invertit 75%, ulei vegetal hidrogenat, zer praf, agent de afânare (bicarbonat de amoniu E503, bicarbonat de sodiu E500), sare, pesmet, emulgator (lecitină de soia E322), arome (miere de albine 3%). Valori nutritive 100 g: proteine 13,36 g, grăsimi 4,64 g, carbohidrați 59,36 g, energie 341,3 kcal/1444,43 KJ.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/doar-miros-a-miere-509230.html>

Nestle Choco (Choco margarina)

de Mihaela Ionescu – 25/05/2009

- Nestle Choco poate fi dușmanul siluetei dacă este consumată în mod frecvent. De asemenea, din cauza grăsimilor hidrogenate, devine un potențial pericol pentru ficat și inimă.
- Nestle Choco, specialitate instant pe bază de cacao și lapte, este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de glucide cu index glicemic foarte ridicat și absorbție rapidă și grăsimi vegetale hidrogenate.
- Din cauza glucidelor, pancreasul endocrin va avea de suferit, fiind forțat să secrete o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Grăsimile vegetale hidrogenate afectează în mod grav buna funcționare a funcției hepatice și a sistemului cardiovascular. Din această cauză, utilizarea lor a fost limitată sau chiar interzisă în unele state, pentru a proteja populația de efectele lor nocive.
- Această compoziție îi imprimă produsului analizat o valoare energetică foarte ridicată, motiv pentru care trebuie evitat de persoanele supraponderale și obeze. Nici cei care vor să își păstreze greutatea în limite normale nu trebuie să abuzeze. De asemenea, trebuie consumat cu precauție de cei care suferă de osteoporoză. Fosfații de sodiu împiedică fixarea calciului în oase, ducând la dezechilibrarea balanței calciu-fosfor și în final, în cazul unui consum frecvent, la apariția osteoporozei și a depunerilor anormale de calciu.
- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că Nestle Choco nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor, obezilor, persoanelor cu afecțiuni cardiovasculare, hipertensivilor, bolnavilor renali, celor cu un profil lipidic sanguin patologic, celor cu boli hepatice, celor cu status proinflamator sistemic, bolnavilor de cancer, persoanelor cu afecțiuni dermatologice, neurodegenerative. Diabeticii vor ține cont de cantitatea de glucide și vor cere sfatul medicului curant. Persoanele cu intoleranță la lactoză sau cu alergii la soia vor testa produsul înainte de a-l consuma.
- **ETICHETA**
- Nestle Choco. Specialitate instant pe bază de cacao și lapte. Zahăr, cacao cu conținut redus de grăsime 22% (unt de cacao 10%-12%), lapte praf degresat 13%, lactoză, grăsime vegetală hidrogenată, emulgator lecitină de soia E322, sare, stabilizatori, fosfați de sodiu E339, citrați de sodiu E331, aromă. Valori nutriționale medii: 100 g: energie 379 kcal/1602 kj, proteine 9,4 g, glucide 67 g, lipide 8,2 g. Energie o porție: 95 kcal/401 kJ.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/choco-margarina-508837.html>

Pastrama de pui Caroli (Pastramă cu șapte aditivi)

de Mihaela Ionescu – 23/05/2009

- Pastrama de pui Caroli este un produs care conține mulți aditivi alimentari, unii dintre ei cu efecte adverse asupra sănătății.
- Conservantul nitrit de sodiu, E250, este aditivul folosit în cea mai mare cantitate. Din cauza potențialului cancerigen ridicat, este interzis în produsele destinate copiilor și nu este recomandat femeilor însărcinate și care alăptează, bătrânilor și celor aflați în convalescență. Doza zilnică admisă pentru nitriți este de 0,1 mg/kg corp.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că polifosfații, consumați în mod constant, dezechilibrează balanța calciu-fosfor. Din această cauză este favorizată apariția osteoporozei și a depunerilor anormale de calciu. Monoglutamatul de sodiu este și el incriminat în apariția unor efecte adverse, care însumate poartă denumirea de "Sindromul bucătăriei chinezești". Acesta se manifestă prin dureri de cap, palpitații, stări de slăbiciune, dureri în braț și ceafă, aritmii cardiace.
- Suferinzi de boli renale, cardiovasculare și hipertensivii trebuie să consume produsul cu mare precauție, pentru că are șase surse de sodiu. De asemenea, diabeticii trebuie să ceară sfatul medicului curant și să țină cont de cantitatea de glucide.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru nu recomandă produsul copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, cardiovascularilor, suferinzi de afecțiuni hepatice și renale, diabeticii (grăsimile saturate generează rezistența la insulină), suferinzi de status proinflamator sistemic (poliartrite, artrite, artroze, reumatisme), bolnavilor de cancer, de boli neurodegenerative (Parkinson și Alzheimer), celor cu afecțiuni dermatologice, celor cu sistemul imunitar slăbit.
- **INGREDIENTE**
- Pulpă de pui cu os, condimente naturale, sare, conservant (nitrit de sodiu E250), proteină vegetală din soia, antioxidant (ascorbat de sodiu E301), stabilizatori (polifosfați de sodiu E452, citrat trisodic E331iii), agent de îngroșare (caragenan E407), zaharuri (dextroză), potențiator de gust (monoglutamat de sodiu E621), colorant natural (emulsie paprika E160c). Produs fiert și afumat. Conține soia: valoare energetică 158 kcal/100 g, proteine 16 g, lipide 10 g, glucide 2 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/pastrama-cu-sapte-aditivi-508683.html>

Ciocolată Malaga Baron (Ciocolată umplută cu margarină)

de Mihaela Ionescu – 22/05/2009

- Ciocolată Malaga Baron este un produs dezechilibrat nutrițional, cu un exces de glucide și lipide, atrage atenția profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Din această cauză, produsul analizat are și o valoare energetică ridicată. Mai mult, în compoziția ciocolatei Malaga Baron intră și un aditiv alimentar care poate afecta sănătatea dacă este consumat în exces.
- La testele realizate pe animale s-a demonstrat că are efecte hepato și nefrotoxice. Grăsimea vegetală hidrogenată de palmier reprezintă un pericol pentru buna funcționare a inimii și a ficatului și de aceea trebuie evitată.
- Specialistul nostru ne spune în urma analizei că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii renale, hepatice, cardiovasculare. Persoanele cu intoleranță la lactoză și cei cu alergie la nuci, arahide, soia și gluten vor testa reacția organismului.
- ETICHETA
- Ciocolată Malaga Baron. Masă de ciocolată (zahăr, masă de cacao, unt de cacao, zer pudră, lapte praf, emulsifianți: leci-tină de soia E322, E476 poliricinoleat de poliglicerol, arome), cacao solidă minimum 30%, umplutură 45% (zahăr, grăsime vegetală hidrogenată de palmier, zer pudră, lapte praf, emul-sifianți lecitină de soia E322, E476 poliricinoleat de poli-glicerol, arome). Alergeni: soia, lapte, poate conține urme de nuci, arahide, grâu. Valori pentru 2 batoane: calorii 192 kcal/800 kj, grăsimi 11,8 g, din care saturate 6,3 g, trans 3 g, colesterol 4,9 mg, carbohidrați 19,6 g, din care zaharuri 15, 1 g, fibre 0 g, sodiu 40,7 mg, proteine 1,7 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ciocolata-umpluta-cu-margarina-508541.html>

Cașcavalul del Family (Cașcaval pasteurizat cu nitrit de sodiu)

de Mihaela Ionescu – 19/05/2009

- Cașcavalul del Family pare la prima vedere un produs obișnuit din această categorie, care nu poate pune în pericol sănătatea în cazul unui consum moderat.
-
- La o lectură atentă a etichetei, se remarcă un ingredient cu potențial cancerigen, conservantul nitrit de sodiu E251. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, se arată nedumerit de prezența acestui aditiv alimentar, mai ales că prin procesul de fabricație se asigură un termen de valabilitate lung. Nitri-tul de sodiu se mai folosește și pentru a da produselor culoarea roz, iar în acest caz nu era nevoie de un astfel de artificiu. Utilizarea lui E251 este cu atât mai curioasă, cu cât are o serie de efecte adverse, unul dintre cele mai periculoase fiind dezvoltarea de celule canceroase. Din această cauză, specialistul nostru spune că produsul analizat nu este recomandat în special copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor suferinzi de cancer, persoanelor cu maladii renale, hepatice, cardiovasculare. Din cauza cantității mari de lipide de origine animală, supraponderalii și obezii trebuie să consume cașcavalul Del cu moderație. Persoanele care suferă de intoleranță la lactoză trebuie să testeze reacția organismului.
- **Ingrediente**
- Produs obținut prin metoda opăririi cașului. Lapte de vacă pasteurizat, culturi lactice, cheag, agent de întărire clorură de calciu E509, conservant nitrit de sodiu E251. Gr/s.u. 40%



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/cascaval-pasteurizat-cu-nitrit-de-sodiu-508180.html>

Delikat pentru preparate din pește (Delikat cu E necunoscut)

de Mihaela Ionescu – 18/05/2009

- Delikat, pentru preparate din pește, are drept ingredient principal sarea, motiv pentru care trebuie evitat de persoanele care suferă de afecțiuni renale și cardiovasculare.
-
- Potențiatorul de aromă, monosodiu glutamat, are efecte adverse mai ales în cazul persoanelor cu maladii neurodegenerative, avertizează prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi. De asemenea, trebuie evitat de femeile însărcinate și care alăptează, copiilor, astmaticii, celor cu aritmii cardiace, celor cu maladii dermatologice. Producătorul nu explică ce tip de sulfiți a folosit încălcând legislația în vigoare cu privire la etichetarea alimentelor.
- ETICHETĂ
- Sare (max.31%), legume deshidratate (ceapă, usturoi, roșii, țelină), condimente 16,5% (ardei roșu, piper negru, chimen, mărar, coriandru), pesmet (făină de grâu, extract de drojdie), făină de grâu, potențiator de aromă (monosodiu glutamat E621), ulei vegetal, extract de lămâie, zahăr, aromă (sulfiți-nr. nu se specifică exact ce fel de sulfit), antiaglomerant (dioxid de siliciu E551).



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/delikat-cu-e-necunoscut-507990.html>

Arahide și stafide Fiesta (Alune, stafide, mult zahăr și doi conservanți)

de Mihaela Ionescu – 16/05/2009

- Conservantul benzoat de sodiu este cel care afectează calitatea arahidelor și stafidelor în ciocolată mixtă Fiesta. Acesta are o serie de efecte adverse asupra sănătății.

- Produsul "arahide și stafide în ciocolată mixtă" Fiesta este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de glucide, cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă. Din această cauză, pancreasul endocrin va avea de suferit, fiind nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină decât de obicei, avertizează prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.

- De asemenea, conține și o cantitate mare de lipide, pro-venite de la untul de cacao. Din această cauză are și o valoare energetică foarte ridicată, de care trebuie să țină cont supraponderalii și obezii, în special și cei care vor să își păstreze greutatea, în general.

ADITIVII

- În compoziția produsului analizat intră și doi conservanți cu efecte nocive asupra sănătății. Benzoatul de sodiu E211 poate duce la apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), dar și crize de astm, alergii. Mai mult, acest conservant poate produce mutații la nivelul ADN, ajungându-se la boli foarte grave, chiar cancer. Sorbatul de potasiu le poate provoca persoanelor sensibile crize de astm sau alergii.

- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, cardiovascularilor, celor cu status proinflamator sistemic, suferinșilor de boli hepatice și renale, suferinșii de cancer, celor cu ADHD, astmaticilor, alergicilor, celor cu afecțiuni stomatologice. Persoanele care suferă de alergii la alune și care vor ține cont de cantitatea de glucide.

ETICHETA

- Ciocolată lapte (zahăr, cacao (unt de cacao, masă de cacao) - minimum 38%, lapte praf, praf de zer, lecitină de soia (E322), vanilină), ciocolată albă (zahăr, unt de cacao, lapte praf, lapte degresat pudră, praf de zer, lecitină de soia E322, vanilie naturală), ciocolată amăruie (zahăr, cacao, unt de cacao, masă de cacao) - minim 59%, lecitină de soia E322, vanilie naturală), arahide prăjite, stafide, agent de lustruire (glucoză, acid citric E330, benzoat de sodiu E211, sorbat de potasiu E202). Poate conține urme de alune, alte nuci sau fructe deshidratate

- Valoare energetică 551 kcal/glucide 58,25%, grăsimi 32,5%, proteine 6,38%



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/alune-stafide-mult-zahar-si-doi-conservanti-507852.html>

Lebărul Galco (Lebăr din slănină și șorici)

de Mihaela Ionescu – 15/05/2009

- Lebărul Galco are ingrediente principale capul de porc, slăcina și șoriciul, ficatul fiind prezent într-o cantitate mică. Acesta ar fi trebuit să aibă o pondere mai mare, dacă s-ar fi respectat rețeta clasică.
- Pentru a masca lipsa ficatului, producătorul a folosit potențiatorul de gust E621. Prof. dr Gheorghe Mencinicopschi atrage atenția că acest aditiv este periculos pentru sănătate, în special pentru persoanele cu afecțiuni neurologice. De asemenea, conține și nitrit de sodiu, conservant cu potențial cancerigen. Specialistul nu recomandă produsul tuturor celor care sunt sensibili la aditivii utilizați, celor cu probleme de greutate, copiilor.
- Eticheta
- Galco. Lebăr. Cap de porc, slăcină, șorici, ficat, proteină vegetală, amidon din cartofi, sare, condimente naturale, antioxidant: acid ascorbic E300, stabilizator: polifosfat E452, potențiator de gust: glutamat monosodic E621, conservant nitrit de sodiu E250.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/lebar-din-slanina-si-sorici-507728.html>

Fulgi de cartofi Darling (Piure din patru aditivi alimentari periculoși)

de Mihaela Ionescu – 14/05/2009

- 2 surse ascunse de sodiu conțin fulgii de cartofi Darling

- Pentru cei care nu au timp să curețe doi-trei cartofi și să îi amestece cu puțin unt, fulgii de cartofi Darling pot fi o alternativă rapidă. Numai că, dacă citiți cu atenție eticheta, vă veți da seama că nu este o variantă sănătoasă.

- Cartofii deshidratați sunt ingredientul principal, însă sunt combinați cu aditivi alimentari care pun în pericol sănătatea. Difosfatul disodic E450 dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase. Din această cauză, în timp, pot apărea osteoporoza, dar și depuneri anormale de calciu (cioc de papagal). Metabisulfitul de sodiu E223 împiedică fixarea vitaminei B1, lipsa acesteia ducând la probleme ale sistemului nervos. De asemenea, acesta duce la apariția astmului de sulfat și a eczemelor și alergiilor. La fel de periculos este și butilhidroxianisolul E320. Acesta are un potențial cancerigen ridicat, putând produce schimbări la nivelul ADN-ului. E320 poate provoca alergii și stări de somnolență, poate induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare ADHD. Mai mult, are efecte estrogenice. Doza zilnică admisă stabilită de JEFC (forul european care reglementează utilizarea aditivilor alimentari) este de 0,5 mg/kg corp.

- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că produsul analizat are valoare energetică foarte ridicată, 378 kcal. De asemenea, conține două surse ascunse de sodiu, de care trebuie să țină cont mai ales suferinzii de boli renale, cardiovasculare și hipertensivii.

- Concluziile specialistului

- În urma analizei informațiilor de pe etichetă, prof. Mencinicopschi ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor care suferă de boli cardiovasculare, hepatice, renale, hipertensivilor, celor cu probleme ale sistemului nervos, astmaticilor, suferinzilor de cancer, celor cu osteoporoză, celor cu boli dermatologice (inclusiv celulită), persoanelor cu ADHD, alergicilor, celor cu sistemul imunitar slăbit. Diabeticii vor ține cont de cantitatea de glucide și vor cere sfatul medicului curant înainte de consum.

- Eticheta

- Darling. Fulgi de cartofi. Tradițional. Cartofi deshidratați. Emulsificator: mono și digliceride ale acizilor grași E471, stabilizator: difosfat disodic E450, conservant metabisulfat de sodiu E223, antioxidant butilhidroxianisol E320. Valoare energetică 378 kcal/1582 kJ, proteine 7,8 g, glucide 80,3 g, lipide 1,8 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/piure-din-patru-aditivi-alimentari-periculosi-507595.html>

del Family (Cașcaval din cartofi)

de Mihaela Ionescu – 09/05/2009

- Îl găsiți la raionul de lactate, pentru că seamănă foarte bine cu cașcavalul. Numai că este un amestec de apă, amidon de cartofi, proteine lactice și aditivi alimentari, care pot provoca diverse alergii.

- Preparat alimentar pe bază de grăsimi vegetale și proteine din lapte "del Family" este un produs pe care îl găsiți la raionul de produse lactate, deși nu are nici o legătură cu acestea. Principalul lui ingredient este apa, urmată de amidonul de cartofi. Apoi, în compoziția preparatului alimentar intră uleiul rafinat de palmier, ceea ce face ca produsul analizat să fie dezechilibrat din punct de vedere nutrițional. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune, folosindu-se de reglementările Regulamentului European 1924/2006, că excesul de lipide duce la creșterea valorii energetice și la dezechilibrul nutrițional. De asemenea, produsul mai conține și grăsimi de origine animală din brânză.

- Din cauza compoziției, preparatul alimentar del Family are și o valoare energetică mare, de care trebuie să țină cont persoanele supraponderale și obeze, dar și cele care vor să își păstreze o greutate normală. De asemenea, conține și o cantitate destul de mare de sare, care poate afecta sănătatea celor cu hipertensiune, cu boli renale sau cardiovasculare.

- Pentru ca amestecul de apă și amidon de cartof să capete o formă cât mai apropiată de cea a mezelurilor s-a folosit agentul de îngroșare E414, care este și ingredientul de bază al gumei de mestecat. Deși este considerat inofensiv, în cazul persoanelor sensibile poate provoca diverse alergii. Culoarea este dată de betacaroten, aditiv alimentar care potențează bolile de plămâni, mai ales în cazul celor care fumează sau care trăiesc în zone foarte poluate. Conservantul sorbat de potasiu poate provoca astm și alergii.

- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, adolescenților, adulților, bătrânilor, bolnavilor de maladii inflamatorii, renalilor, hepaticilor, celor cu maladii digestive, pulmonare, astmaticilor, bolnavilor cu afecțiuni dermatologice, supraponderalilor și obezilor, bolnavilor de cancer, de maladii cardiovasculare, osteoporoză, celor care au avut infarct miocardic și accident vascular cerebral. Persoanele cu intoleranță la lactoză vor testa reacția organismului, consumând doar o cantitate mică de produs.

- GR/SU 46%

- Apă, amidon de cartof, grăsimi vegetale (ulei de palmier rafinat), proteine lactice, sare, brânză, lapte praf degresat, agent de îngroșare E414 - o gumă arabică, conservant E202 - sorbat de potasiu, colorant E160a - betacaroten. Produsul conține lactoză.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/cascaval-din-cartofi-507007.html>

Drajeurile cu arahide prăjite Duna Kavics (Alune și coloranți chimici)

de Mihaela Ionescu – 07/05/2009

- Drajeurile cu arahide prăjite Duna Kavics sunt îmbrăcate în zaharuri și coloranți azoici chimici de sinteză, care pot afecta în mod serios sănătatea.
- Aspectul atractiv al drajeurilor Duna Kavics este dat de șapte coloranți, patru dintre ei fiind foarte periculoși, în special pentru sănătatea copiilor. Indigotina E132 poate provoca alergii persoanelor sensibile, greață, vomă, hipertensiune, tumori cerebrale. Doza zilnică stabilită pentru acesta este de 5 mg/kg corp și a fost stabilită de JEFC, forul mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari.
- Galbenul portocaliu E110 poate provoca alergii persoanelor sensibile, congestie nazală, astm, bronhoconstricție, distrugerii cromozomiale, spasme vasculare, dureri gastrice, blocarea enzimelor digestive. Doza zilnică admisă este de 2,5 mg/kg corp. Azorubina induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare, este cancerigen, poate provoca urticarie și edem. E124 roșu Ponceau are o doză zilnică admisă de 4 mg/kg corp, putând provoca ADHD.
- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, adolescenților, sportivilor, celor care fac efort fizic, persoanelor însărcinate și celor care alăptează, supraponderalilor, obezilor, suferinzilor de boli cardiovasculare, suferinzilor de boli ale ficatului și ale rinichilor, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, alergicilor, astmaticilor, suferinzilor de boli neurodegenerative, bolnavilor de cancer, bolnavilor cu status proinflamator sistemic, bătrânilor.
- Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum și vor ține cont de cantitatea de glucide.
- **INGREDIENTE**
- Arahide prăjite 46%, zahăr, sirop de glucoză, apă potabilă, adaosuri de lustreță E901 ceară de albine, arome, coloranți: E170 carbonat de calciu, E171 dioxid de titan, E132 indigotină, E110 galben portocaliu, E122 azorubina, E124 roșu Ponceau.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/alune-si-coloranti-chimici-506679.html>

Şprotul pane Sardes (Peşte cu E211)

de Mihaela Ionescu – 04/05/2009

- Şprotul pane Sardes ar fi un produs fără efecte asupra sănătăţii dacă nu ar avea în compoziţie conservantul benzoat de sodiu E211. Acesta este unul dintre cei mai periculoşi aditivi alimentari, pentru că, potrivit studiilor, produce mutaţii la nivelul ADN-ului, care culminează cu declanşarea cancerului.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenţia că produsul analizat conţine o cantitate mare de sodiu, de care trebuie să țină cont cei cu probleme renale, de circulaţie şi hipertensivii. De asemenea, cei cu intoleranţă la ou trebuie să consume produsul cu precauţie pentru a nu li se declanşa simptome periculoase. Din cauza conţinutului de gluten din făină, şprotul pane Sardes este interzis suferinzilor de celiachie (intoleranţă la gluten).
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru nu recomandă produsul suferinzilor de boli renale, hipertensivilor, celor cu afecţiuni cardiace, celor cu cancer, alergicilor, supraponderalilor şi obezilor, copiilor, femeilor însărcinate şi care alăptează.
- **Ingrediente**
- Şprot sărat, mălai grişat, făină, ou, ulei, piper, enibahar, conservant benzoat de sodiu E211, acid sorbic E200. A nu se arunca ambalajul în mediul înconjurător.



viaţă sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/peste-cu-e211-506314.html>

Salamul cu șuncă țărănesc Primo (Apă la preț de carne)

de Mihaela Ionescu – 06/05/2009

- 6 aditivi alimentari ce pot afecta sănătatea sunt conținuți de salam
- Cantitatea mare de apă din salamul cu șuncă țărănesc Primo este mascată de aditivi alimentari, proteină de soia și amidon. Consumatorul plătește salam și cumpără carne puțină și multă apă.
- Salamul cu șuncă țărănesc Primo este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de lipide de origine animală, atrage atenția profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Acesta se folosește de Regulamentul European 1924/2006.
- Produsul analizat conține o cantitate însemnată de apă, al doilea ingredient din punct de vedere cantitativ. Pentru ca salamul să aibă consistența dorită s-a folosit agentul de îngroșare E407, dar și proteină vegetală din soia și amidon. De asemenea, în compoziția produsului s-a folosit și o cantitate mare de conservant nitrit de sodiu. Acest aditiv alimentar are un mare potențial cancerigen, fiind interzis în alimentația copiilor.
- Pe lângă conservant, au mai fost utilizate și alte E-uri, cu efect negativ asupra sănătății consumatorilor. Polifosfații împiedică fixarea calciului în oase, ducând la apariția osteoporozei și a depunerilor anormale de calciu (osteofite). Monoglutamatul de sodiu E621 poate produce persoanelor sensibile dureri de cap, slăbiciune, greață, senzații de arsură în ceafă și antebrăț, astm, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. Nu este admis în produsele pentru copii. Colorantul carmin poate provoca alergii, rinite, astm, erupții cutanate.
- Specialistul nostru recomandă ca acest aditivi să fie evitat de persoanele cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare și de suferinzii de Alzheimer și Parkinson.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, adolescenților, supraponderalilor și obezilor, cardiovascularilor, hipertensivilor, celor cu maladii hepatice, renale, celor cu status proinflamator sistemic (poliartrite), suferinzilor de boli pulmonare, de afecțiuni dermatologice, astmaticilor, suferinzilor de cancer, de maladii neurodegenerative diabetice, celor cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare, bolnavilor de cancer, celor cu osteoporoză.
- Salamul analizat este interzis suferinzilor de celiachie, din cauza conținutului de gluten.
- Ingrediente
- Primo, mezeluri de primă mână. Salam cu șuncă țărănesc. Carne de porc, apă, șorici, proteină vegetală din soia, amidon, condimente naturale, sare, conservant (nitrit de sodiu E251), stabilizator polifosfați de sodiu E452, antioxidant izoascorbat de sodiu E301, zaharuri, agenți de îngroșare caragenan E407, potențiator de gust monoglutamat de sodiu E621, colorant natural carmin E120. Conține soia, gluten.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/apa-la-pret-de-carne-506461.html>

Cipi Marshmallow twist (Zahăr colorat cu chimicale)

de Mihaela Ionescu – 27/04/2009

- Cipi, produs dulce de cofetărie, reprezintă un amestec de zahăr rafinat și coloranți azoici chimici de sinteză, care afectează în mod serios sănătatea, mai ales în cazul copiilor.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că siropul de glucoză-fructoză, zahărul și dextroza pun în pericol sănătatea pancreasului. Acesta va fi nevoit să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp, ceea ce va duce la epuizarea funcției pancreatice.
- Mai mult, cantitatea mare de zaharuri rafinate duce la imprimarea unei valori energetice foarte mari. Studii recente au arătat că zahărul este hrana preferată a celulelor canceroase și de aceea este recomandat să fie consumat cu precauție.
- **COLORANȚI PERICULOȘI**
- Pentru produsul analizat au fost folosiți trei coloranți chimici azoici de sinteză, care pot duce la declanșarea sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). E110 mai poate provoca alergii, mai ales în cazul persoanelor sensibile, congestie nazală, astm, bronhoconstricție, disfuncții ale percepției gustului, distrugerii cromozomiale, spasme musculare, dureri gastrice și blocarea enzimelor digestive. Colorantul sunset yellow are stabilită o doză zilnică admisă de 2,5 mg/kg corp.
- Ponceau 4R are un potențial cancerigen mărit și de aceea are o doză zilnică admisă de doar 4 mg/kg corp. Aceasta a fost stabilită de JEFC, forul mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari. Colorantul, galbenul de quinolină poate duce la apariția alergiilor, a crizelor de astm, a dermatitelor. Pentru acesta a fost stabilită o doză zilnică admisă de 0-10 mg/kg corp.
- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, alergicilor, celor cu astm, celor cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare, persoanelor cu maladii renale, hepatice, cardiovasculare, celor cu afecțiuni dermatologice, celor cu hiperuricemie (gută), suferinzilor de cancer. Diabeticii vor ține cont de aportul de glucide și vor cere sfatul medicului curant.
- **CE SCRIE PE ETICHETĂ**
- Cipi. Produs dulce de cofetărie (Marshmallow twist). Sirop de glucoză-fructoză, zahăr, apă, dextroză, gelatină de porc, arome, coloranți galben de quinoleină E104, sunset yellow E110, ponceau 4R E124. Valoare energetică la 100 g 325 kcal, proteine 4,2 g, carbohidrați 76,5 g, lipide 0,2 g



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/zahar-colorat-cu-chimicale-505719.html>

Cerealele expandate Rollo

(Cinci vitamine sintetice cu grăsimi și zahăr)

de Mihaela Ionescu – 22/04/2009

- Consumatorul poate crede că a cumpărat un produs care nu are cum să îi afecteze sănătatea, pentru că are cinci vitamine. Numai că trebuie să citească cu atenție eticheta, fiindcă numai așa va afla că de fapt a cumpărat un amestec de zaharuri și grăsimi.

- Cerealele expandate cu glazură de cacao și cinci vitamine Rollo sunt un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, după normele date de Regulamentul European E1924/2006.

- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că produsul analizat are în compoziție o cantitate foarte mare de zaharuri rafinate cu absorbție rapidă și index glicemic ridicat. Acestea stresează pancreasul endocrin care este nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-un timp scurt. De asemenea, produsul conține și grăsimi vegetale.

- Amestecul zaharurilor cu grăsimi duce la probleme ale ficatului și a ale sistemului cardiovascular. Cerealele Rollo conțin și aditivi alimentari, E476 fiind unul dintre cei mai controversați. În urma testelor efectuate pe animale s-a constatat că are efecte hepato și nefrotoxice. Efectele lui nocive sunt potențate de prezența grăsimilor.

- În compoziția produsului analizat intră și vitamine, însă acestea nu au valoare biologică ridicată, deoarece sunt de sinteză și sunt înecate în grăsimi și zaharuri rafinate. Acest amestec face ca produsul să aibă o valoare energetică ridicată, 481 kcal/100g.

- Având în vedere că într-o zi un adult activ trebuie să consume 2.000 kcal, aceste cereale pot acoperi un sfert din necesar. În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii hepato renale, cardiovasculare, hipertensivilor, celor cu probleme dermatologice. Cerealele Rollo le sunt interzise celiacicilor din cauza conținutului de gluten.

• Ingrediente

- Glazură de cacao 65% (zahăr, grăsime vegetală, lapte praf degresat, cacao cu conținut redus de grăsime 5%, dextroză, emulsificator lecitină E322 de soia și PGPR E476 - poliricinoleat de poliglicerol), făină de porumb, făină de orez, făină de grâu, zahăr, cacao cu conținut redus de grăsime, dextroză, amidon de porumb, extract de malt, grăsimi vegetale, emulsificator: lecitină de soia E322, sare, arome, agent de glazurare shellac E904, vitamina B3 (PP sau Niacină), B5 (acid pantotenic), B6 (piridoxină), B9 (acid folic), B12 (cobalamină).

- Conține gluten, produse lactate și produse pe bază de soia. Valori nutriționale/100 g: proteine 8 g, glucide 61 g, zaharuri 36 g, lipide 23 g, acizi grași saturați 15 g, colesterol 0,0715 mg, fibre 2,0 g, sodiu 0,13 g, 481 kcal/2024 Kj.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/cinci-vitamine-sintetice-cu-grasimi-si-zahar-505080.html>

“minipâini cu lapte” Kuhnlen Meister (Pâine cu zahăr)

de Mihaela Ionescu – 16/04/2009

- Produsul "minipâini cu lapte" Kuhnlen Meister au în compoziție o cantitate mare de zahăr rafinat, stresând pancreasul endocrin, care va fi nevoit să secrete o cantitate mare de insulină într-un timp scurt.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi atrage atenția că minipâinile au grăsimi vegetale într-o pondere mare, ceea ce face ca produsul analizat să fie dezechilibrat nutrițional. În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat supraponderalilor și obezilor sensibili la aditivii alimentari utilizați. Produsul le este interzis suferinzilor de celiachie.
- **Ingrediente**
- Făină de grâu, zahăr, grăsimi vegetale, ouă, drojdie, lapte praf degresat 2%, apă, sare, arome, emulsifianți: mono și digliceride ale acizilor grași și esteri ai acidului mono și diacetil tartric cu mono și digliceridele acizilor grași E472, conservanți propionat de calciu E282 și acid sorbic E200. Colorant betacaroten E160.
- Valori nutriționale/100 g: valoare energetică 1486 kJ/353 kcal, proteine 8,2 g, carbohidrați 53 g, lipide 12 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/paine-cu-zahar-504687.html>

Feliile de pâine Tottis (Feli de calorii)

de Mihaela Ionescu – 13/04/2009

- Feliile de pâine delicioase, crocante, dublu coapte, simple Tottis au în compoziție un exces de lipide (ulei vegetal), care le imprimă o valoare energetică foarte ridicată - 452 kcal.
- Produsul analizat conține și o cantitate însemnată de zaharuri rafinate cu index glicemic foarte ridicat și absorbție rapidă, care în combinație cu grăsimile afectează buna funcționare a ficatului. Prof. dr Gheorghe Mencinicopschi ne spune că, din cauza compoziției, produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, bolnavilor de inimă, ficat, rinichi. Diabeticii vor ține cont de aportul de glucide. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie.
- **Ingrediente**
- Făină de grâu (conține gluten), ulei vegetal, sare, zahăr, drojdie, emulsifiant: mono și digliceride ale acizilor grași, făină de malt (conține grâu). Poate conține urme de ulei de arahide, semințe de susan, produse de soia, produse lactate. Valori nutriționale: energie 452 kcal/1901 KJ, proteine 10 g, glucide 67 g, grăsimi 16 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/felii-de-calorii-504306.html>

Cremă de brânză Camembert (Camembert cu fosfați)

de Mihaela Ionescu – 13/04/2009

- Cumpărătorii cremei de brânză Camembert vor avea impresia că achiziționează un produs care nu le poate pune în pericol sănătatea. Numai că, dacă vor citi cu atenție eticheta, vor constata că are în compoziție aditivi alimentari din categoria celor periculoși.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, spune că produsul analizat este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, având un exces de lipide de natură animală.
- Specialistul nostru se bazează pe normele formulate în Re-gulamentul European 1924/2006. Emulgatorii folosiți de producător, ortofosfații și polifosfații de sodiu, dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase. În cazul unui consum ridicat, se ajunge la osteoporoză sau la depuneri anormale de calciu (cioc de papagal).
- Sorbatul de potasiu poate produce iritații dermice, alergii, distruge vitamine B12. Nisina E234 este suspectat că poate selecta agenți patogeni rezistenți la antibiotice, avertizează prof. Mencinicopschi. Astfel, consumul ridicat de alimente care conțin E234 poate inhiba efectul antibioticelor.
- Fumătorii și persoanele care suferă de afecțiuni pulmonare trebuie să aibă grijă la consumul acestui produs, pentru că E160 betacaroten folosit drept colorant, poate duce la cancer. În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu boli cardiovasculare, renale, hepatice, celor cu maladii pulmonare, celor cu osteoporoză. Persoanele cu intoleranță la lactoză vor consuma o cantitate mică de produs pentru a vedea care este reacția organismului.
- **INGREDIENTE**
- Cremă brânză Camembert. Grăsime substanță uscată 55%. Camembert President, lapte degresat, unt president comte, emulgatori (ortofosfați și polifosfați de sodiu E450), proteine din lapte, conservanți sorbat de potasiu E202 și nisin E234, colorant betacaroten E160. Valoare energetică 1190 kJ/287 kcal. Proteine 12 g, glucide 2 g, lipide 25,2 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/camembert-cu-fosfati-503437.html>

Pate vegetal Ardealul (Pateu vegetal din ulei cu multe calorii)

de Mihaela Ionescu – 25/03/2009

- Pateul vegetal Ardealul are ca principale ingrediente apa și uleiul vegetal, urmate de proteina vegetală de soia, aditivi alimentari și condimente.
- Amestecul de apă, ulei și proteină vegetală de soia trebuia îngroșat cu ajutorul aditivilor alimentari pentru a avea consistența dorită de producător. Pe lângă amidonul de cartofi a fost utilizat și caragenanul E407, o substanță care poate duce la apariția unor probleme la nivelul tractusului digestiv, care pot culmina în cazul unui consum frecvent cu ulcerul sau chiar cancerul de stomac. Gustul pateului vegetal Ardealul a fost îmbunătățit cu condimente, dar și cu monoglutamat monosodic E621, aditiv care poate provoca sindromul bucătăriei chinezești. Acesta se manifestă prin dureri de cap, stări de slăbiciune, greață, senzații de arsură în antebraț și ceafă, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. Aspectul produsului analizat a fost îmbunătățit cu ajutorul coloratului carmin E120 care are o serie de efecte adverse: alergii, rinite, astm, erupții cutanate, sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare ADHD, acutizarea bolilor Alzheimer și Parkinson.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune, luând în considerare Regulamentul European 1924/2006 că produsul analizat este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, având un exces de lipide, dar și de glucide cu absorbție rapidă (zahăr). De asemenea, pateul vegetal Ardealul are o valoare energetică ridicată.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat supraponderalilor, obezilor, diabeticilor (din cauza amidonului și a zahărului), bolnavilor cu afecțiuni inflamatorii, suferinșilor de boli neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer), de boli hepatice și renale. Persoanele care suferă de alergii la soia vor testa o cantitate mică de produs, pentru a vedea care sunt efectele asupra organismului.
- **Ingrediente**
- Apă, ulei vegetal, proteină vegetală de soia, amidon din cartof, agent de îngroșare (caragenan E407), zahăr, amestec de condimente (ceapă, măghiran, ghimbir, enibahar, nucșoară, cuișoare, chimen, boia, piper, rozmarin, tomate, coriandru), arome, potențiator de aromă monoglutamat monosodic E621, antioxidanți (ascorbat de sodiu E301, acid ascorbic E300), colorant (carmin E120), sare.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/pateu-vegetal-din-ulei-cu-multe-calorii-502107.html>

Hrean ras în oțet Kiskunfélegyházi (Hrean cu 5 E-uri)

de Mihaela Ionescu – 18/03/2009

- Prepararea hreanului ras este o activitate care nu durează mai mult de zece minute. Gospodinele care nu au însă acest timp pot cumpăra un produs de-a gata, numai că trebuie să fie atente că pe lângă hrean mai cumpără și o mulțime de aditivi alimentari.

- Valoarea energetică a hreanului analizat este mare

- Hreanul ras în oțet Kiskunfélegyházi are în compoziție cinci aditivi alimentari, unii dintre ei periculoși pentru sănătate. Făina de semințe de guar E412, guma xanthan E415 și făina de semințe de carruba E410 pot provoca probleme ale tractusului digestiv. E412 poate provoca greață, crampe, alergii, eczeme sau poate intensifica crizele de astm. Guma xanthan este incriminată în interferarea cu absorbția lipidelor și a sărurilor minerale, iar făina de semințe de carruba are acțiune laxativă, și în cazul persoanelor sensibile poate provoca alergii. În plus, fiind înecat în atâtia aditivi alimentari, hreanul își pierde proprietățile nutritive și nu vă veți mai putea bucura de efectele benefice pe care le-ar putea avea.

- Antioxidant periculos

- Lista aditivilor periculoși este completată de antioxidantul metabisulfid de sodiu E223, care are și el o serie de efecte adverse. Dintre acestea, cel mai grav este faptul că împiedică fixarea vitaminei B1. De asemenea, metabisulfidul de sodiu produce dureri de cap, amețeli, provoacă afecțiuni intestinale și declanșează astmul de sulfid. Produsul analizat este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, ne spune profesor doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, bazându-se pe normele impuse de Regulamentul European 1924/2006. Hreanul ras în oțet Kiskunfélegyházi are în compoziție un exces de glucide (zahăr) cu absorbție rapidă, care epuizează funcția pancreatică, dar și lipide de origine vegetală. De asemenea, produsul analizat conține și o cantitate însemnată de sare.

- Concluzia specialistului

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor cu afecțiuni cardiace, renale, dermatologice, hepatice, celor cu alergii, bolnavilor de cancer, celor care suferă de diverse maladii ale tractusului digestiv, astmaticilor. Diabeticii vor cere sfatul medicului specialist și vor ține cont de cantitatea de glucide în cazul în care doresc să consume acest produs. Persoanele care suferă de intoleranță la lactoză vor testa înainte de consum o cantitate mică de produs pentru a vedea care este reacția organismului.

- Ingrediente

- Hrean, apă, oțet, zahăr, ulei vegetal, sare iodată, acidifiant acid citric E330, subs tanțe de îngroșare: făină de semințe de guar E412, gumă xanthan E415, făină de semințe de carruba E410, lapte praf, antioxidant metabisulfid de sodiu E223, condimente.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/hrean-cu-5-e-uri-146426.html>

Nuga cu arahide Enola (Nuga din margarină)

de Mihaela Ionescu – 09/03/2009

- Pentru producătorul Enola rețeta de nuga este simplă: se amestecă zahăr cu margarină și se presară arahide. Consumatorul va suferi însă complicații mai ales dacă produsul va face parte din dieta lui zilnică.
- Nuga cu arahide Enola este un produs profund dezechilibrat nutrițional cu un exces de glucide cu index glicemic foarte ridicat și absorbție rapidă (zahăr și sirop de glucoză). Din această cauză pancreasul endocrin va avea de suferit, fiind nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp.
- De asemenea, produsul analizat conține o cantitate foarte mare de grăsime vegetală hidrogenată (margarină). Aceasta este incriminată în apariția unor boli grave ale inimii și ale ficatului. De aceea, în unele țări folosirea grăsimilor vegetale hidrogenate a fost restricționată, iar în altele interzisă.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, spune că, în concordanță cu Regulamentul European 1924/2006 produsul nu corespunde criteriilor nutriționale, fiind dezechilibrat din acest punct de vedere.
- Din informațiile nutriționale pe care le oferă producătorul rezultă că nuga are și o valoare energetică foarte ridicată de care trebuie să țină cont mai ales persoanele obeze sau supraponderale. Produsul analizat nu conține aditivi alimentari, dar acest lucru nu înseamnă că are o valoare biologică ridicată. Dimpotrivă, având în vedere că are în compoziție în special ingrediente care au trecut printr-un proces de industrializare, aduce deservicii sănătății consumatorilor.
- Producătorul nu specifică dacă aromele utilizate sunt naturale sau de sinteză, detaliu important în stabilirea calităților nutriționale ale produsului. Oricum, prin cantitatea mare de margarină folosită se compromite toată compoziția.
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă specialistul nostru ne spune că produsul analizat nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinșilor de maladii cardiace, hepatice, renale, dermatologice, stomatologice, celor cu hiperuricemie (gută), celor cu celulită, persoanelor cu statu proinflamator sistemic, celor cu dislipidemie. Suferinșii de diabet vor cere sfatul medicului curant înainte de consum și vor ține cont de cantitatea de glucide. Persoanele cu alergii la arahide și la ou vor testa o mică parte de produs pentru a vedea reacția organismului.
- ETICHETA
- Zahăr, sirop de glucoză, arahide 20%, albumină, grăsime vegetală hidrogenată, aromă de migdale și vanilie. Valoarea nutritivă la 100 g produs: valoare energetică 416 kcal, glucide 86%, grăsime 5,3%, proteină 6,1 %, umiditate 2,2%



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/nuga-din-margarina-145829.html>

Batonul Bon sweet Bon (Baton cu miros de vișine)

de Mihaela Ionescu – 06/03/2009

- Batonul cu aromă de vișine-frișcă "Bon sweet Bon" are o compoziție specifică produselor industrializate: zahăr, arome sintetice, aditivi alimentari.

- Zahărul și grăsimea vegetală sunt principalele ingrediente ale batonului analizat. Din această cauză, poate fi încadrat în categoria produselor dezechilibrate din punct de vedere nutrițional, conform Regulamentului 1924/ 2006 CE. Pe lângă zahăr, produsul mai conține și alte glucide (sirop de glucoză-fructoză), ceea ce duce la suprasolicitarea pancreasului, care va fi nevoit să secrete într-o perioadă mai scurtă de timp mai multă insulină, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.

- În compoziția produsului intră și o cantitate mare de grăsime vegetală, a cărei natură nu este specificată. Mai mult, nu se precizează dacă a trecut sau nu printr-un procedeu de solidificare, deși din aspectul pe care îl are batonul acest lucru este foarte posibil. Dacă s-ar fi folosit o cantitate atât de mare de ulei, nu ar mai fi avut această consistență. Oricum, producătorul ar fi trebuit să specifice dacă a folosit ulei sau margarină, ambele grăsimi vegetale, pentru că între ele este o diferență foarte mare din punct de vedere al efectului asupra sănătății. Colorantul folosit pentru ca batonul să pară că are chiar vișine, E122 carmozină, este unul încadrat în categoria celor periculoși. Acesta poate induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), poate provoca urticarie și edem. De asemenea, poate fi cancerigen.

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, supraponderalilor, obezilor, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de maladii cardiovasculare și hipertensiune, de maladii neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer), suferinzilor de boli hepatice și renale. Produsul va fi consumat de diabetici numai cu acordul medicului curant. Persoanele cu intoleranță la lactoză vor testa reacția organismului, iar cei cu celiachie vor evita produsul.

- Ingrediente

- Baton cu aromă de vișine și frișcă

- Ingrediente: zahăr, grăsime vegetală, sirop de glucoză-fructoză, praf de cacao 13%, lapte praf, făină de soia, sorbitol E422, aromă identic naturală de vișine și frișcă, pudră de fructe 0,1%, emulsifiantor lecitină de soia E322, conservanți sorbat de potasiu E202, învertin, vanilină, colorant E122 carmozină.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/baton-cu-miros-de-visine-145663.html>

Suc de afine Clever (Suc de afine cu 90% apă)

de Mihaela Ionescu – 24/02/2009

- Producătorii sucului de afine Clever s-au gândit că această denumire sună foarte bine. De aceea, au adăugat câteva picături din acest suc de fructe și, pentru ca totul să pară veridic, au colorat apa cu aditivi alimentari periculoși.
- Siropul de afine Clever este un produs cu o listă compozițională ciudată. Deși legislația în vigoare cere ca ingredientele să fie enumerate în ordinea descrescătoare a cantității, producătorii le-au trecut într-o ordine aleatorie. Astfel, sucul de afine care are un procent de minim 0,2% este menționat înaintea unui amestec de sucuri care au 6,8%. Aceasta ar fi cea mai mică dintre problemele pe care le are siropul analizat.
- Pe eticheta lui scrie mare "sirop de afine", iar culoarea lichidului din sticlă aduce cu ceea ce ar fi trebuit să fie această băutură. Numai că afinele au o pondere aproape insignifiantă, de doar 0,2%. În aceste condiții, rezultă că apa și zahărul reprezintă aproximativ 90% din produsul analizat. Modul de preparare sugerat "o parte sirop și șase părți apă" s-ar putea traduce de fapt prin șapte părți apă.
- Din cauza compoziției, în care zahărul este principalul ingredient, siropul de afine este un pericol pentru pancreasul endocrin, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi. Nu numai diabeticii vor avea de suferit de pe urma consumului acestui produs.
- Cei doi coloranți utilizați au o serie de efecte adverse. Primii vizați sunt copiii, cărora le poate declanșa sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare ADHD. Mai mult, E122 poate provoca urticarie și edem și are potențial cancerigen. Albastrul brilliant FCF duce la apariția bronhoconstricției, la distrugerii cromozomiale și la rash. Acest amestec de culori a fost utilizat pentru a da impresia consumatorului că sucul este realizat chiar din afine.
- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**
- Din informațiile de pe eticheta nutrițională rezultă că produsul analizat are o valoare energetică mare. De asemenea, analizând sucul conform Regulamentului European 1924/2006, specialistul ne spune că este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional cu un exces de glucide. În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu afecțiuni dermatologice, stomatologice, hepatice, cardiovasculare, celor cu ADHD, suferinzilor de cancer.
- **ETICHETA**
- Zahăr, apă, suc de afine (min. 0,2%), suc de mure, căpșuni, vișine, zmeură (în proporție variabilă min 6,8%), acidifiant: acid citric E330, aromă, coloranți azorubină E122, albatru brilliant FCF E133. Mod de preparare: 1 parte sirop+6 părți apă. Valoare energetică 337 kcal/1431 KJ, proteine <0,1 g, carbohidrați 83 g, lipide <0,1 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/baton-cu-miros-de-visine-145663.html>

Napolitanele Naty (Premium doar în denumire)

de Mihaela Ionescu – 21/02/2009

- Napolitanele Naty sunt, după cum scrie producătorul pe etichetă, un produs "premium". Adică ar trebui să fie un produs de calitate. Dacă traducem lista de ingrediente ne vom da seama că, în acest caz, "premium" este doar un cuvânt folosit, pentru că sună bine.
- Crema folosită pentru umplerea napolitanelor analizate nu are nici un ingredient natural sau care să nu fi trecut printr-un procedeu industrial. Mai mult, prin degresare, cacaoa pierde toate substanțele nutritive. Consumatorii tind să creadă că, prin degresare, kaloriile vor dispărea. Numai că nu este adevărat, dovadă fiind valoarea energetică a produsului: pentru 100 de grame 473 kcal. Natura grăsimilor vegetale nu este precizată, deși este un aspect foarte important. Dacă acestea au fost hidrogenate, sănătatea inimii și a ficatului poate fi afectată în mod serios, mai ales că este folosită o cantitate destul de mare.
- Pentru foile de napolitană s-au folosit doi coloranți care pot duce la declanșarea sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Carminul, E120, nu este permis în alimentația persoanelor suferinde de Alzheimer și Parkinson, iar caramelul poate duce la apariția distensiilor intestinale, a hipertrofiei rinichilor, la încetinirea creșterii.
- Privit în totalitate, produsul analizat este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, după cum se specifică în Regulamentul European 1924/2006, citat de profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi. Zaharurile sunt prezente într-o cantitate foarte mare, fiind un adevărat pericol pentru sănătatea pancreasului, pe care îl epuizează. În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că napolitanele Naty nu sunt recomandate copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, dermatologice, suferinzilor de Alzheimer, Parkinson, celor cu ADHD. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant. Alergicii la soia, nuci, alune, arahide și cei cu intoleranță la lactoză vor testa reacția organismului la produs. Napolitanele Naty sunt interzise suferinzilor de celiachie.
- **INGREDIENTE**
- Naty premium wafer rolls. Cremă de cacao 55% (zahăr, grăsimi vegetale, zer pudră, cacao cu conținut redus de grăsime 8% în crema care corespunde la 4% total ingrediente, amidon, emulgator: lecitină din soia E322, aromă, antioxidant: alfa-tocoferol E307), foi de napolitană 45% (făină de grâu, zahăr, dextroză, lapte praf degresat, grăsime vegetală, emulsificator: lecitină din soia E322, coloranți: caramel E150 și carmin E120, sare, vanilină). Conține gluten, produse lactate și produse pe bază de soia. Poate conține urme de nuci, alune și arahide. Proteine 6g, glucide 74 g, lipide 17 g, valoare energetică 473 kcal/1989 kj.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/premium-doar-in-denumire-144825.html>

Napolitana "Yoo hoo!" (Napolitană cu 15 E-uri)

de Mihaela Ionescu – 20/02/2009

- 15 aditivi alimentari, o cantitate mare de zahăr și de grăsimi. Aceasta este rețeta după care a fost fabricată napolitana Yoo Hoo! O serie de categorii de bolnavi ar trebui să consume produsul cu precauție.
- Napolitana "Yoo hoo!" este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de glucide cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă. Din această cauză pancreasul endocrin va avea de suferit, fiind nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp.
- Valoarea biologică a produsului analizat este scăzută și de prezența aditivilor alimentari, atrage atenția profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Astfel, glicerina, consumată în cantități mari, poate provoca dureri de cap, greață, sete, hiperglicemie. Propilenglicolul poate produce stări depresive ale sistemului nervos central, este neurotoxic și cardiotoxic. Sorbatul de potasiu poate duce la apariția dermatitelor, alergiilor și distruge vitamina B12. Din cauza compoziției, napolitana are o valoare energetică foarte ridicată. În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de boli cardiovasculare, hepatice, renale, celor cu afecțiuni dermatologice, persoanelor cu afecțiuni ale tractului intestinal, celor cu cancer, alergicilor, astmaticilor, celor cu status proinflamator sistemic, persoanelor cu maladii neurologice și neurodegenerative. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie, iar diabeticii vor cere sfatul medicului înainte de a-l consuma.
- ETICHETA YOO HOO!
- Blat wafă cu umplutură de cremă de cacao. Ingredientele blatului: ou întreg, făină de grâu, zahăr, grăsimi vegetale, apă, emulsificatori: E471- mono și digliceride ale acizilor grași, E477- esterii propilenglicolului cu acizii grași, E422- glicerină, E470a- săruri de sodiu, potasiu și calciu ale acizilor grași, propilen-glicol- E1520, lecitină de soia- E322, aditivi: sorbitol- E420 ca mijloc umectant, glicerină- E422, amidon modificat, substanțe de afânare E450a- difosfați, E500- carbonat de sodiu, carbonat de calciu- E170, mijloc de acidificare, acid citric- E330, sare, conservant: sorbat de potasiu- E202 0,1%, aromă de vanilie. Ingredientele cremei: zahăr, dextroză, cacao pudră (10/12) 7%, grăsimi vegetale, lapte praf degresat, alcool, arome, stabilizator: pectine E440, conservant sorbat de potasiu E202. Conține urme de alune.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

Hochland Fitness (Hochland Fitness distruge calciul)

de Mihaela Ionescu – 18/02/2009

- Hochland Fitness promite că nu îi va îngrășa pe cei care o vor consuma. Valoarea energetică pentru 100 de grame de brânză este mică, însă cantitatea de grăsimi raportată la substanța uscată este destul de mare.
- Producătorul brânzei topite Hochland Fitness omite două informații importante: conținutul untului și al brânzei. Pe lângă lapte, acestea ar putea conține și o cantitate importantă de sare. Acest aspect trebuie cunoscut de consumatori, mai ales că produsul mai are două surse de sodiu: citrat monosodic și sare. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, avertizează că un adult nu trebuie să consume mai mult de 6 grame de sare zilnic pentru a-și păstra sănătatea inimii și a rinichilor.
- Sărurile de topire din compoziția produsului analizat pot fi periculoase pentru sănătate. Polifosfații au o serie de efecte adverse. Aceștia dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase. În timp, în cazul unui consum ridicat poate apărea osteoporoza. De aceea, cele mai afectate sunt femeile. De asemenea, polifosfații duc la apariția unor depuneri anormale de calciu-cioc de papagal (osteofite).
- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că Hochland Fitness nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor cu osteoporoză, celor cu boli cardiovasculare, renale, hipertensivilor. Persoanele care suferă de intoleranță la lactoză vor consuma o mică cantitate de produs pentru a testa reacția organismului. Numai 13% grăsime. Grăsime în substanță uscată 35%. Valoare energetică 787 kJ/189 kcal. Conținut la 100 g: proteine 12 g, glucide 6 g, lipide 13 g. Ingrediente: lapte degresat, brânză, lapte praf degresat, unt, săruri de topire E452 - polifosfat, E331 - citrat monosodic, corector de aciditate E330 - acid citric, sare iodată.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/hochland-fitness-distruge-calciul-144586.html>

Fideaua Rollton (Aromă sintetică de vită și multă sare)

de Mihaela Ionescu – 15/02/2009

- Vitaminele din fideaua Rollton nu mai au nici o valoare, fiind înecate în sare și aditivi alimentari, care au numeroase efecte adverse. Cardiicii, hipertensivii și cei cu probleme ale rinichilor trebuie să evite consumul acestui produs.

- Fideaua pentru prepararea rapidă a supei Rollton este un produs care poate afecta în mod grav sănătatea inimii și a rinichilor, din cauza cantității foarte mari de sodiu. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că un adult nu ar trebui să consume mai mult de 6 grame de sare zilnic, pentru a nu pune în pericol buna funcționare a sistemului cardiovascular și a rinichilor. Pe etichetă producătorul precizează că fideaua conține și vitamine, însă acestea nu au nici o valoare biologică, fiind înecate în aditivi alimentari și grăsimi. Cei mai periculoși sunt potențiatorii de gust și de aromă: monoglutamatul monosodic (din două surse), inozinatul de sodiu și guanilatul de sodiu.

POTENȚIATORII DE GUST

- E621 poate produce persoanelor sensibile dureri de cap, slăbiciune, greață, senzații de arsură în ceafă și antebraț, astm, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. Din această cauză nu este admis în produsele pentru copii și nu trebuie consumat de femeile însărcinate, hipoglicemici, bătrâni și cardiaci. Mai mult, monoglutamatul monosodic este neurotoxic, poate declanșa maladiile Huntington, Alzheimer, Parkinson. Guanilatul de sodiu și inozinatul de sodiu – nu este posibilă o evaluare definitivă, pentru că nu s-au realizat suficiente studii. Totuși, din cercetările realizate până acum s-a demonstrat că acutizează crizele de hiperuricemie (gută). Efecte adverse are și guma guar E412, care poate provoca balonări, greață, crampe, astm, alergii, eczeme și poate interfera cu absorbția grăsimilor.

- Produsul analizat conține și o cantitate mare de grăsimi vegetale, dar și zaharuri rafinate cu absorbție rapidă și index glicemic ridicat. Din această cauză, fideaua este dezechilibrată din punct de vedere nutrițional, potrivit Regulamentului European 1924/2006. Prin compoziția pe care o are, produsul nu poate răspunde necesităților unei diete sănătoase. Fideauau are și o valoare energetică ridicată, 480 kcal, de care persoanele supraponderale și obeze trebuie să țină cont pentru a nu avea probleme și mai mari în managementul greutateii corporale.

- Dacă vă așteptați ca atunci când veți pune fideauau în apă clocotită să miroasă a carne de porc, veți avea o surpriză. Mirosul este reconstituit din substanțe chimice, aroma fiind una sintetică, fără nici o legătură cu carnea de vită.

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, cardiovascularilor, hepaticilor, hipertensivilor, persoanelor cu afecțiuni renale, suferinzilor de hiperuricemie și gută, astmaticilor, persoanelor cu afecțiuni dermatologice (inclusiv celulită), suferinzilor de reumatism, celor cu status proinflamator sistemic, cancer și boli neurodegenerative. Este interzis suferinzilor de celiachie, din cauza conținutului de gluten. Diabeticii vor cere sfatul medicului înainte de consum și vor ține cont de cantitatea de glucide.

Ingrediente

- Fidea de preparare rapidă + 5 vitamine cu gust de carne de vită. Ingrediente: fidea: făină de grâu c/s, ulei de palmier, apă, sare, potențiator de gust și aromă – glutamat monosodic E621, agent de îngroșare – gumă de guar E412, agent de afânare (bicarbonat de sodiu E500, carbonat de calciu E170), vitamine (B1, B2, B6, PP, acid folic). Baza de supă: sare, zahăr, potențiator de gust și aromă (glutamat monosodic E621, inozinat E631 și guanilat de sodiu E627), legume uscate (praf de ceapă verde, usturoi, păstârnac, pătrunjel), condimente (piper negru, piper roșu, ghimbir), aromatizat identic cu cel natural de "carne de vită". Ulei de floarea-soarelui. Valoarea nutritivă 100g/produs uscat: proteine 7.9 g, grăsimi 22.8 g, glucide 60.8 g, vitamine B1: 0.4 mg, B2 0,4 mg, B6 0,5 mg, PP 3,5 mg, acid folic 40 mKg, valoarea energetică 480 kcal.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/aroma-sintetica-de-vita-si-multa-sare-144448.html>

Biscuiții Eti Negro (Negro, zahăr și ulei)

de Mihaela Ionescu – 14/02/2009

- Bolnavii de inimă, ficat și pancreas ar trebui să evite consumul frecvent al biscuiților Eti Negro, din cauza conținutului mare de uleiuri modificate chimic și zaharuri.
-
- Biscuiții Eti Negro au în compoziție o cantitate foarte mare de zahăr, reprezentând un pericol pentru pancreasul endocrin. Acesta va fi nevoit să secrete mai multă insulină într-o perioadă mai scurtă, ceea ce va duce la suprasolicitare, explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Nici ficatul și nici inima nu se vor simți mai bine în cazul consumului frecvent de biscuiți Eti. Aceștia conțin ulei vegetal hidrogenat care, din cauza modificărilor chimice la care este supus, nu mai este recunoscut de organism, producând probleme în funcționarea inimii și a ficatului. Din această cauză, în unele țări, utilizarea lor este interzisă.
- Din cauza compoziției, produsul analizat are și o valoare energetică foarte mare.
-
- ETICHETARE GREȘITĂ
- Producătorul a considerat că nu este important să traducă toate informațiile, așa încât tipurile de ulei vegetal hidrogenat sunt menționate doar în limba engleză. Mențiunea este importantă, pentru că fiecare dintre acestea reacționează în mod diferit la tratamentul termic și asupra organismului.
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că biscuiții Eti Negro nu sunt recomandați diabeticilor, supraponderalilor și obezilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu status proinflamator sistemic, persoanelor suferinde de boli hepatice, renale, cardiovasculare, celor hipertensivi, bolnavilor de cancer și de afecțiuni neurodegenerative. Din cauza conținutului de gluten este interzis și suferinzilor de celiachie.
-
- Ingrediente
- Făină de grâu, ulei vegetal hidrogenat (doar în engleză: palmier, soia, floarea-soarelui, bumbac), zahăr invertit, zahăr, 7,3% cacao, lapte praf, agenți de afânare (E503 - bicarbonat de amoniu, E500 - bicarbonat de sodiu), sare, emulgator (E322 - lecitină de soia), aromă cu gust natural (ciocolată), 20% cremă (zahăr, ulei vegetal - doar în engleză: palmier, soia, floarea-soarelui, bumbac) hidrogenat, amidon de porumb, lapte praf, aromă cu gust natural (vanilie).



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-eti-negro-zahar-si-ulei-144332.html>

Big Party (Big Party, mari probleme)

de Mihaela Ionescu – 09/02/2009

- Inima, ficatul și pancreasul au numai de suferit în cazul consumului excesiv al băuturii energizante Big Party, pentru că are în compoziție mult zahăr, multă cafeină și multă taurină.

- Big Party este o băutură energizantă carbogazoasă cu un exces de glucide cu index glicemic foarte ridicat, cu absorbție rapidă (zahăr). Din această cauză, pancreasul endocrin va avea de suferit, fiind nevoit să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.

- Prezența vitaminelor este anulată de aditivii alimentari folosiți, în special de coloranții caramel, galben de chinolină și conservantul benzoat de sodiu. Caramelul poate declanșa sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare ADHD, poate încetini creșterea, poate provoca distensii intestinale și hipertrofia rinichilor.

- De asemenea, poate distruge vitamina B și poate duce la împiedicarea funcționării corecte a cromozomilor. Galbenul de chinolină poate provoca alergii, astm, dermatite și induce sindromul ADHD. Aceste efecte sunt potențate de prezența conservantului E211, benzoat de sodiu. Mai mult, acesta poate duce la distrugerii ale ADN-ului, fiind vinovat de apariția diferitelor tipuri de cancer.

- Taurina, în prezența cantității mari de cafeină, afectează în mod serios buna funcționare a sistemului cardiovascular, ducând la efecte grave.

CONCLUZII

- Specialistul nostru nu recomandă asocierea acestei băuturi cu fumatul și nici cu băuturile alcoolice, pentru a nu-i spori și mai mult efectele negative.

- Mai mult, consumatorul nu trebuie să bea toată doza, având în vedere cantitatea mare de produs îmbuteliată în această sticlă.

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, profesorul Gheorghe Mencinicopschi ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu afecțiuni neuropsihice și neurologice, suferinzilor de hipertensiune și boli cardiovasculare, de boli hepato-renale, celor cu sindrom metabolic, osteoporoză.

- Produsul este interzis diabeticilor și persoanelor sensibile la cafeină.

Ingrediente

- Băutură energizantă carbogazoasă cu taurină, cofeină și vitamine. Apă, zahăr, dioxid de carbon E290, acidifiant acid citric E330, aromă, vitamine: vitamina C E300, niacin, acid pontotenic, vitamina B6, vitamina B2 și acid folic, taurină 300 mg/l, cofeină 240 mg/l, coloranți: caramel E150, galben de chinolină E104, conservant benzoat de sodiu E211. Conținut ridicat de cofeină.

- Produsul nu este recomandat copiilor, bolnavilor de diabet, persoanelor sensibile la cofeină, femeilor însărcinate sau care alăptează. Valoare energetică 50 kcal/212 kJ.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-eti-negro-zahar-si-uilei-144332.html>

Salamul ardelenesc Agra's (Salam ardelenesc cu șase aditivi alimentari nocivi)

de Mihaela Ionescu – 05/02/2009

- Desenul de pe eticheta salamului ardelenesc Agra's ne sugerează că acesta ar fi unul tradițional. Numai că, citind lista de ingrediente, ne dăm seama că este un produs modern, obținut cu ajutorul aditivilor alimentari.

- Salamul ardelenesc Agra's este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de lipide de origine animală cu efect aterogen, atenționează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Mai mult, valoarea biologică a produsului analizat este scăzută de prezența aditivilor alimentari. Polifosfații E452i și E452ii dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase. În timp, în urma unui consum ridicat poate apărea osteoporoza. Monoglutamatul de sodiu induce sindromul bucătăriei chinezești, care se manifestă prin dureri de cap, stări de slăbiciune, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. Carminul nu este recomandat persoanelor suferinde de Alzheimer, Parkinson și copiilor cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare ADHD. Salamul analizat conține și o cantitate mare de nitrit și nitrat de sodiu, aditivi alimentari cu un înalt potențial cancerigen. Suferinzii de boli cardiace și renale, dar și cei cu hipertensiune trebuie să țină cont de cantitatea mare de sodiu conținută de produsul analizat. Specialistul ne spune că doza zilnică recomandată este de 6 g sare pentru o persoană adultă. Având în vedere compoziția produsului, rezultă că are și o valoare energetică ridicată de care trebuie să țină cont persoanele supraponderale, obeze, dar și cei care vor să își păstreze o greutate corporală normală.



- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că salamul ardelenesc Agra's nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor care suferă de maladii cardiovasculare, renale, celor cu astm, cu boli dermatologice, celor cu status proinflamator sistemic, celor cu alergii, celor cu hiperuricemie (gută), cu cancer.

- **Ingrediente**

- Carne de vită, carne de porc, slănină, sare, piper, condimente, adaos proteic animal, conservanți nitrit E251 și nitrat de sodiu E250, antioxidant: acid ascorbic, stabilizatori: polifosfați de Na E452i și K E452ii potențiator de gust: glutamat de sodiu E621, colorant alimentar: carmină E120. Membrană artificială necomestibilă, produs fiert și afumat.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/salam-ardelenesc-cu-sase-aditivi-alimentari-nocivi-143792.html>

Ciorbă de burtă cu potențiatori de gust

de Cristina Andreea Calin - 17/11/2009

- Produsul "Ciorbă de burtă Knorr" este de fapt un praf peste care consumatorul poate pune apă fierbinte, în urma amestecului rezultând un lichid cu un gust care ar trebui să fie asemănător cu cel al ciorbei de burtă.
- Compoziția prafului nu are nimic în comun cu rețeta preparatului tradițional românesc, în cazul în care nu vă cumpărați ingredientele pentru ciorbă de la vreun laborator de chimie alimentară. Monosodiu glutamat, inozinatul și guanilatul de sodiu sunt aditivi alimentari care sunt folosiți pentru a suplini lipsa de burtă de vită, potențând gustul acestui ingredient. Nu ar fi nimic rău dacă aceste E-uri nu ar avea și efecte adverse. E621 poate duce la apariția sindromului bucătăriei chinezești, care se manifestă prin dureri de cap, amețeli, stare de greață, palpitații. Inozinatul și guanilatul de sodiu potențiază crizele de hiperuricemie (gută), fiind contraindicat în dieta suferinzilor de această maladie.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopshi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune, analizând eticheta nutrițională, că produsul este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, având un exces de glucide. Din această cauză, diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum. Ciorba de burtă Knorr este interzisă suferinzilor de celichie, din cauza conținutului de gluten. Persoanele cu intoleranță la lactoză vor testa reacția organismului, consumând doar o cantitate mică de produs.
- În urma analizei, specialistul ne spune că produsul nu este indicat copiilor, supraponderalilor și obezilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu maladii hepatice, renale, cardiovasculare, alergiilor, celor cu hiperuricemie, bolnavilor de cancer.
- Knorr. Ciorbă de burtă. Amestec de ingrediente deshidratate. Făină de grâu, amidon de porumb și tapioca, sare, grăsime de vită, burtă de vită 6,2%, lactoză, maltodextrină din cartofi și porumb, potențiatori de aromă (monosodiu glutamat - E621, inozinat - E631 și guanilat de sodiu - E627), condimente 3,3% (usturoi, leuștean, curcumă, piper alb, boia de ardei), grăsime vegetală, proteine din lapte, zahăr, arome (conțin țelină), acidifianti (acid malic - 296, acid lactic - 270), extract de drojdie, glucoză, ulei vegetal. Valoare nutrițională pentru 200 ml supă preparată: valoare energetică 90kj/22 kcal, proteine 0,6 g, glucide 3,3 g din care zaharuri 0,5, lipide 0,7 g din care sacizi grași saturați 0,3 g, fibre 0,1 g, sodiu 0,38 g, sare 0,9 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ciorba-de-burta-cu-potențiatori-de-gust-527516.html>

Cocos 0,02%, restul arome

de Cristina Andreea Calin - 14/11/2009

- Cantitatea de nucă de cocos din produs este ridicol de mică, gustul fiind dat de arome sintetice obținute în laborator prin procedee chimice
- Eticheta biscuiților Coconitos Rostar ne sugerează că aceștia au în compoziție o cantitate însemnată de nucă de cocos. Citind ingredientele, ne dăm seama că este numai o păcăleală, gustul fiind dat de arome sintetice, nicidecum de fructul exotic.
- Biscuiții Coconitos cu cocos sunt un amestec de glucide și grăsimi modificate chimic, care îi transformă într-un produs dezechilibrat nutrițional, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Produsul conține un aditiv cu un potențial alergen ridicat, E223 metabisulfid de sodiu. Mai mult, acesta poate provoca persoanelor sensibile, astm de sulfid. Cantitatea de cocos utilizată de producător este foarte mică, 0,02%. În schimb, au fost folosite arome sintetice, pentru a-i da senzația consumatorului că mănâncă într-adevăr biscuiți cu cocos. În compoziția biscuiților analizați intră și o cantitate foarte mare de grăsimi vegetale hidrogenate, care din cauza conținutului ridicat de acizi trans afectează buna funcționare a sistemului cardiovascular și a ficatului. Valoarea energetică a produsului este foarte mare, 336 kcal/100g.
- Specialistul nu recomandă produsul celor cu alergii, copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu probleme de greutate și persoanelor bolnave. De asemenea, este interzis celor care suferă de celiachie, din cauza conținutului de gluten. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum și vor ține cont de aportul de glucide. Persoanele cu alergii la soia vor testa reacția organismului la produs, consumând o cantitate mică de biscuiți.
- Eticheta
- Rostar. Coconitos, biscuiți cu cocos. Făină de grâu, zahăr, zahăr invertit, grăsimi vegetale hidrogenate, amidon din porumb, agenți de afânare (bicarbonat de amoniu E503, bicarbonat de sodiu E500), sare iodată, emulsifiant (lecitină de soia E322), conservant (metabisulfid de sodiu E223), acidifiant (acid citric E330), aromă naturală identică cocos, pulbere naturală de cocos deshidratat 0,02%. Produsul conține gluten, urme de soia. Energie 336 kcal/1406 kJ, proteine 6,6 g, carbohidrați 36,75 g, grăsimi 18,31 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/cocos-0-02-restul-arome-527299.html>

Ruladă cu secrete

de Cristina Andreea Calin - 3/11/2009

- Consumatorul curios să afle ce conține Rulada de cașcaval cu șuncă Rocca Prod 2000 nu are multe șanse.
- Producătorul nu respectă legislația etichetării și ne informează că rulada are în compoziție cașcaval, șuncă, sare și apă. Acest lucru era evident. Pe etichetă ar fi trebuit să scrie ce conține șunca, știut fiind faptul că acest tip de produs are adăugați de obicei o mulțime de aditivi alimentari. Analizând lista de ingrediente, prof. dr Gheorghe Mencinicopschi ne spune că rulada de cașcaval cu șuncă Rocca Prod 2000 conține o cantitate mare de sare. Persoanele suferinde de maladii cardiovasculare și renale trebuie să țină cont de ea. Având în vedere cantitatea mare de grăsimi de origine animală din cașcaval și cea de sare, specialistul nu recomandă consumul de ruladă de cașcaval cu șuncă Rocca Prod 2000 supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii hepatice, renale și cardiovasculare.
- Ingredient
- Ruladă de cașcaval cu șuncă Rocca Prod 2000. Produs din lapte de vacă prin opărirea cașcavalului. Cașcaval, șuncă, sare 2,5%, apă 45%, gr 35-45%



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/rulada-cu-secrete-525930.html>

DLL încurcă etichetele

de Cristina Andreea Calin - 12/11/2009

- Pe raftul unui magazin de produse alimentare se află spre vânzare produsul grisine cu măslină DLL. Nimic neobișnuit. Numai că, dacă citiți eticheta, vă veți da seama că în interior se află o prăjitură.
- Importatorul grisinelor cu măslină DLL a făcut o greșală. A încurcat între ele etichetele a două produse, rezultând o încălcare a legislației românești și europene cu privire la etichetarea alimentelor. HG 106/2002 privind etichetarea alimentelor specifică faptul că "scopul etichetării este de a da consumatorilor informațiile necesare, suficiente, verificabile și ușor de comparat, astfel încât să permită acestora să aleagă acel produs care corespunde exigențelor lor din punct de vedere al nevoilor și posibilităților lor financiare, precum și de a cunoaște eventualele riscuri la care ar putea fi supuși".
- Eticheta acestui produs nu face decât să inducă în eroare consumatorul. Pe ambalaj este o fotografie clară a unor grisine cu măslină, însă citind lista de ingrediente rezultă că acestea corespund unui alt produs. Pentru a produce o confuzie și mai mare, traducerea este lipită peste eticheta originală a grisinelor cu măslină, astfel încât consumatorul nu are nici o șansă să afle ce mănâncă.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că în acest caz nu poate fi făcută o analiză a produsului, pentru că lipsesc toate elementele necesare unei concluzii profesionale. Totuși, ne sfătuiește să citim de fiecare dată cu atenție eticheta produselor alimentare pe care le achiziționăm.
- DLL GRISINE CU MĂSLINE
- Zahăr, uleiuri vegetale (rapiță, palmier), alune (10%), masă de cacao degresat, lactoză, proteine din zer din lapte, emulgator: lecitină din soia, dextroză, aromă: vanilin. Energie 585 kcal/2.445 kj, proteine 2,8 g, glucide 55,8 g, lipide 38,5 g, fibre alimentare 2 g, sare < 0,1 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/dll-incurca-etichetele-526490.html>

Rahat cu iarbă verde

de Cristina Andreea Calin - 06/11/2009

- Rahatul de la Orlando's este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, având un exces de glucide care stresează pancreasul endocrin.
- Mai mult de atât, este folosit un colorant azoic, de sinteză chimică, tartrazina, care este aprig contestat de lumea medicală. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi ne spune că acesta este incriminat în apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Celălalt colorant pe care producătorul spune că l-a folosit, green grass, nu apare în lista de aditivi alimentari aprobați de Ministerul Sănătății, așa încât este necesar să furnizeze informații suplimentare.
- Rahat. Orlando's. Zahăr, amidon, acid citric E330, aromă, căpșune, lămâie, portocală, cacao, coloranți green grass (nu este clar ce colorant este, denumirea nefiind specificată în Ordinul 438/2002, privind aditivii alimentari), tartrazină E102.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/rahat-cu-iarba-verde-526398.html>

Knoppers, zahăr și ulei hidrogenat

de Cristina Andreea Calin - 05/11/2009

- Compoziția napolitanelor Knoppers s-ar putea rezuma la zaharuri și grăsimi, peste care s-au mai adăugat cacao, pastă de alune și câțiva aditivi alimentari. Din această cauză, mai ales cei cu probleme de greutate și bolnavii de inimă și de ficat trebuie să evite consumul.
- Napolitanele cu ciocolată și cremă de lapte și alune Knoppers sunt un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de glucide și grăsimi vegetale hidrogenate. Glucidele (zahăr, făină de grâu) atât cu absorbție rapidă, cât și lentă afectează buna funcționare a pancreasului. Acesta va fi nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină, iar în timp, din cauza epuizării funcției pancreatice, poate apărea diabetul. Uleiul vegetal hidrogenat, din cauza modalității prin care este produs, împiedică sistemul cardiovascular și ficatul să funcționeze la parametri normali.

Mai mult, în cazul consumului frecvent și în cantități mari pot apărea boli grave, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.

CONCLUZII

Compoziția produsului îi imprimă o valoare energetică foarte mare, 528 kcal, de care trebuie să țină cont mai ales supraponderalii și obezii. Persoanele care suferă de celiachie trebuie să evite consumul napolitanelor Knoppers, pentru că acestea conțin gluten. Specialistul nostru atrage atenția consumatorilor cu intoleranță la lactoză și celor cu alergie la alune să testeze produsul, pentru a vedea care este reacția organismului.

În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi ne spune că napolitanele Knoppers cu ciocolată și cremă de lapte și alune nu sunt recomandate copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, hepatice, renale, celor cu alergii, celor cu dislipidemii, suferinșilor de cancer. Diabeticii vor ține cont de aportul de glucide și vor cere sfatul medicului curant.

Eticheta

Knoppers napolitane cu ciocolată și cremă de lapte și alune. Zahăr, ulei vegetal hidrogenat, făină de grâu 12%, lapte degresat praf 11,6%, alune 10%, făină de grâu integrală 6%, cacao degresată, grăsime din unt 2,7%, amidon din grâu, caramel E150, emulsifiant lecitină din soia E322, sare, agenți de afânare: bicarbonat de sodiu E500, arome. Valoare energetică 2204 kJ/528 kcal, proteine 9,2%, grăsimi 34%.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/knoppers-zahar-si-ulei-hidrogenat-525976.html>

Skittles, bomboanele care stresează pancreasul

de Cristina Andreea Calin - 02/11/2009

- Bomboanele Skittles conțin trei coloranți azoici, chimici de sinteză care induc sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare ADHD
- Culorile vii ale bomboanelor Skittles sunt obținute din coloranți chimici de sinteză, care au la bază azotul. Organismul are de suferit, mai ales în cazul copiilor, care vor deveni mai agitați și mai puțin concentrați la ceea ce se întâmplă în jurul lor.

Bomboanele Skittles fruits sunt un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional cu un exces de glucide cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă.

Acestea provin din șase surse: zahăr, sirop de glucoză, dextrină, maltodextrină și amidon modificat. Pancreasul endocrin este cel care are cel mai mult de suferit din această cauză.

Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că funcția pancreatică va fi epuizată, pentru că se va produce o cantitate mai mare de insulină, într-un timp foarte scurt.

Pe lângă cantitatea mare de zaharuri rafinate, produsul analizat conține și coloranți chimici de sinteză care au o serie de efecte adverse.

Carminul, E120, poate provoca alergii, rinite, astm, erupții cutanate, fiind incriminat și în apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Indigotina duce la apariția stărilor de vomă și greață, poate provoca tumori cerebrale și hipertensiune. La fel de periculos este și E133, albastru brilliant FCF, care are ca efect sindromul ADHD, bronhoconstricția și distrucții cromozomiale. E100 și E171 nu au efecte adverse asupra organismului, iar E160e nu a fost studiat suficient, astfel încât consumul lui nu este recomandat până când nu se obțin rezultate concludente.

În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că bomboanele Skittles nu sunt recomandate copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supra-ponderalilor, obezilor, diabeticii, suferinzilor de boli cardiovasculare, hepatice și renale, alergiciilor și astmaticilor, celor cu probleme dermatologice, suferinzilor de cancer și boli neurodegenerative, celor cu sindrom ADHD, persoanelor cu probleme la nivelul tractusului intestinal.

ETICHETA

Skittles fruits. Zahăr, sirop de glucoză, concentrat de suc de fructe (0,6%) (coacăze negre, lă-mă-ie, portocală, căpșuni, lămâi), grăsime ve-ge-tală, acidifiant acid citric E330, dextrină, mal-to-de-tri-nă, arome, amidon modificat (unul dintre E1404/ E1410/ E1412/ E1413/ E1414/ E1420/ E1422/ E1440/ E1442/ E1450), coloranți (E100 - curcumi-nă, E120 - carmin, E132 - indigotină, E133 - albastru brilliant FCF, E160e - beta-apo-carotenal, E171 - dioxid de titan), corector de aciditate citrat de sodiu E331, agent de glazurare ceară de carnauba E903, ulei vegetal, emulsifiant E475 es-te-rii poliglicerici ai acizilor grași. Informații nutriționale: conținut energetic 1694 kJ/403 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 90,5 g, grăsimi 4,2 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/skittles-bomboanele-care-streseaza-pancreasul-525794.html>

Vitamine sintetice și grăsimi chimice

de Mihaela Ionescu - 22/09/2009

- Biscuiții crocanți cu susan Saltza sunt fabricați dintr-un amestec de făină, grăsimi chimice și zaharuri rafinate care le imprimă o valoare energetică foarte ridicată
- Biscuiții crocanți cu susan Saltza au ca ingredient principal făina albă de grâu mineralizată și vitaminizată. Aceste calități ar fi fost foarte utile organismului, dacă nu ar fi fost de sinteză și dacă, pe lângă ele, nu s-ar fi adăugat și grăsime vegetală hidrogenată.
- Grăsimea vegetală modificată chimic prin procesul de hidrogenare este folosită într-o cantitate mare, după cum reiese din lista de ingrediente. România este una dintre puținele țări care nu restricționează utilizarea acesteia. În alte state ale UE și în SUA s-a stabilit o limită maximă sau s-a interzis folosirea grăsimilor vegetale hidrogenate din cauza efectelor nocive asupra sănătății. Numeroase studii realizate de instituții prestigioase din lume au arătat că, în urma consumului frecvent, acest tip de grăsimi modificate chimic afectează funcționarea ficatului și a inimii, ducând la apariția unor maladii grave.

În compoziția produsului intră și o cantitate mare de zaharuri cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că, din cauza acestui amestec de grăsimi hidrogenate și zaharuri rafinate, produsul analizat are un profil nutrițional dezechilibrat. În urma analizei informațiilor de pe etichetă, specialistul ne spune că biscuiții crocanți cu susan Saltza nu sunt recomandați copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii hepatice, cardiovasculare, renale, hipertensivilor, celor cu dislipidemii, alergicilor, celor cu boli dermatologice, persoanelor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, celor cu cancer. Diabeticii vor ține cont de aportul de glucide și de sfatul medicului curant.

Eticheta

Dobrogea. Saltza. Biscuiți crocanți cu susan 150 g. Făină albă de grâu "650", mineralizată și vitaminizată (cu adaos de vitaminele B1 4,5 mg/kg, B2 - 2,7 mg/kg E101, B9 - 1,5 mg/kg, PP - 36 mg/kg, minerale: Fe - 30 mg/kg), apă, grăsimi vegetale hidrogenate, ulei de cocos, amidon de porumb, zer praf, zahăr invertit, susan 1,9%, sare, zahăr, afânători chimici (bicarbonat de amoniu E503, bicarbonat de sodiu E500), enzime (hidrolaze), lecitină E322. Valori energetice: 428 kcal/100 g, proteine 9%, glucide 67,2%, lipide 12,5%.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/vitamine-sintetice-si-grasimi-chimice-521540.html>

Sos din ulei și E-uri

de Mihaela Ionescu - 16/09/2009

- Benzoatul de sodiu și etilen-diamina tetraacetat de calciu sunt două substanțe chimice folosite pentru ca sosul tartar DLL să poată sta cât mai mult pe raft. Asupra consumatorilor efectele pot fi grave, mergând până la cancer, dacă produsul este consumat des.
- **654 kcal** are sosul tartar DLL, aducând aproape un sfert din aportul caloric zilnic
6 aditivi alimentari cu potențial periculos intră în compoziția produsului analizat

DLL sos tartar este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional cu un exces de lipide și glucide cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă. Ingredientul principal este uleiul de rapiță, urmat de apă. Pentru ca acest amestec să aibă consistența unui sos, au fost adăugați aditivi alimentari: gumă guar și gumă xanthan. Acestea pot provoca probleme la nivelul tractusului intestinal. În plus, guma guar duce la apariția balonărilor, a stărilor de greață, a crampelor, a crizelor de astm, a alergiilor și eczemelor.

Conservantul E211 benzoat de sodiu duce la modificări ale ADN-ului care în timp se traduc prin apariția cancerelor. De asemenea, este incriminat în apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Antioxidantul E385, etilen-diamină tetraacetat de calciu (EDTA), este unul dintre cei mai periculoși aditivi alimentari folosiți. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, avertizează că poate induce modificări metabolice, dezechilibre ale balanței minerale. De asemenea, EDTA este un inhibitor al enzimelor și al coagulării sângelui, provoacă tulburări gastrointestinale, hematurie, crampe musculare și este nefrototoxic.

În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că DLL sos tartar nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, astmaticilor, alergicilor, supraponderalilor și obezilor, suferinșilor cardiovasculari, hepatici, renali, celor cu afecțiuni dermatologice, persoanelor cu status proinflamator sistemic, suferinșilor de diferite tipuri de cancer, celor cu maladii ale tractusului intestinal. Persoanele cu alergii la muștar vor testa o cantitate mică de produs pentru a vedea care este reacția organismului. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de cantitatea de glucide.

ETICHETĂ

DLL Sos tartar. Ulei de rapiță, apă, gălbenuș de ou, oțet, muștar (apă, sare, oțet, zahăr, curcumă), castraveți, ceapă, zahăr, capere, sare, pătrunjel, cepșoare, agenți de creștere: gumă guar E412 & xanthan E415, conservanți: sorbat de potasiu E202, benzoat de sodiu E211, antioxidant EDTA E385. Valori nutritive/100 g: energie 654 kcal/2690 kJ, proteine 1,5, carbohidrați 3,5 g, din care zahăr 0,8 g, lipide 70,4 din care saturate 6,7 g, fibre <0,5 g, natriu 0,5 g



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/sos-din-ulei-si-e-uri-520999.html>

Lapte cu cafea și șase aditivi alimentari

de Mihaela Ionescu - 15/09/2009

- Produsul "Zuzu Espresso" conține, pe lângă lapte și cafea, aditivi alimentari care pot afecta buna funcționare a organismului. Mai mult, în majoritatea magazinelor se găsește la raionul de lactate, deși nu se încadrează în această categorie. Prin această așezare este ușor accesibil chiar și copiilor, care, văzându-l lângă iaurturi, își pot imagina că îl pot consuma fără probleme. Numai că simpla prezență a cafelei face ca produsul să fie total nerecomandat copiilor.

În compoziția produsului intră și amidon modificat de porumb, însă producătorul nu specifică despre ce aditiv din această categorie este vorba. Ar fi putut folosi amidon oxidan E1404, fosfat de monoamidon E1410, fosfat de diamidon E1412, fosfat de diamidon fosfat E1413, fosfat de diamidon acetilat E1414, amidon acetilat E1420, adipat de diamidon acetilat E1422, amidon hidroxipropilat E1440, fosfat de diamidon hidroxipropilat E1442 sau octenil succinat de amidon sodic E1450. Oricare dintre acești aditivi provoacă probleme la nivelul tractusului intestinal.

Producătorul a folosit probabil varianta scurtă a denumirii pentru a nu speria consumatorul cu un nume care sună atât de chimic. La fel a făcut și cu alți aditivi folosiți. Pentru guma carruba și acidul ascorbic a folosit denumirile lite-rare, în schimb pentru celelalte E-uri a ales varianta codurilor folosite la nivelul Uniunii Europene. E524, hidroxid de sodiu sau sodă caustică, nu este recomandat a fi consumat frecvent, fiind chiar interzis în unele țări. E339, fosfat de sodiu, este incriminat în dezechilibrarea balanței calciu/fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase, ne avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencincopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.

În urma analizei, specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, hiper-tensivilor, celor cu osteoporoză și celor cu intoleranță la cafeină. De asemenea, persoanele cu intoleranță la lactoză vor consuma produsul cu precauție, iar diabeticii vor ține cont de aportul de glucide.

ETICHETA ZUZU. Espresso. Lapte cu cafea. Lapte semidegresat 1,5% grăsime, bază de cafea espresso 10% (extract de cafea), amidon modificat de porumb (unul dintre E1410/E1414/E1412/E1440), colorant E150d (caramel), corector de aciditate E524 (hidroxid de sodiu, sodă caustică), aromă, stabilizator gumă de carruba (E410), antioxidant acid ascorbic (E300), zahăr, corector de aciditate E339 (fosfat de sodiu). Valoare energetică 62kcal/261 kJ, proteine 2,8g, glucide 9,3 g, lipide 1,5 g. Conținut cofeină 103,5 mg



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/lapte-cu-cafea-si-sase-aditivi-alimentari-520868.html>

Drajeuri chimice

de Mihaela Ionescu - 12/09/2009

- Drajeurile franțuzești Francia nu sunt recomandate în primul rând copiilor, pentru că au în compoziție coloranți chimici de sinteză care induc sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD).
- Principalul ingredient al drajeurilor Francia este zahărul, glucid cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă, care afectează buna funcționare a pancreasului. Acesta va fi nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă mai scurtă de timp, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. De asemenea, sunt folosite grăsimi vegetale hidrogenate, care au un efect nociv asupra ficatului și a sistemului cardiovascular. Combinate cu zaharurile, acestea devin și mai periculoase pentru organism. Acest amestec le imprimă drajeurilor o valoare energetică foarte mare.

Pericolul cel mai mare în cazul produsului analizat vine de la coloranții azoici, chimici de sinteză E102, E132, E124, E122 și E110. Tartrazina poate provoca alergii, astm, rinite, urticarie.

De asemenea, este incriminată în apariția sindromului ADHD. În urma testelor, specialiștii au arătat că poate crește incidența apariției tumorilor tiroidiene, alterează percepția și comportamentul, inducând stări de confuzie, inhibă metabolismul zincului și interferează cu enzimele digestive. Colorantul sunset yellow E110 poate provoca alergii, congestie nazală, astm, bronhoconstricție, disfuncții ale percepției gustului, distrugerii cromozomiale, spasme vasculare, dureri gastrice și blocarea enzimelor digestive. Testele realizate pe animale au arătat că oprește creșterea, provocând retardare. Azorubina E122 induce sindromul ADHD, provoacă urticarie și edem și are potențial cancerigen. E124 are aceleași efecte adverse ca și azorubina, iar E132 duce la apariția alergiilor, a stărilor de vomă, a hipertensiunii, a tumorilor cerebrale.

Concluziile specialistului

În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că drajeurile franțuzești Francia nu sunt recomandate copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor, obezilor, diabeticii, suferinzilor de boli cardiovasculare, hepatice și renale, alergicilor și astmaticilor, celor cu probleme dermatologice, suferinzilor de cancer și boli neurodegenerative, celor cu ADHD, celor cu maladii ale tractusului digestiv, hipertensivilor. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum și vor ține cont de aportul de glucide.

Eticheta

Francia. Drajeuri franțuzești. Zahăr, cacao praf, masă de cacao, grăsimi vegetale hidrogenate, unt de cacao, sirop de glucoză, adaosuri de lustreță E901, ceară de albine, coloranți E102 tartrazină, E171 dioxid de titan, E132 indigotină, E124 roșu ponceau, E122 azorubina, E110 sunset yellow, arome.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/drajeuri-chimice-520710.html>

Salam cu rom

de Mihaela Ionescu - 10/09/2009

- Grăsimile și zaharurile sunt ingredientele principale ale mixului de salam Zimbo. Pe lângă acestea au mai fost adăugați aditivi alimentari, sare și un element-surpriză, rom.
- Mixul de salam Zimbo este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional cu un exces de lipide de origine animală, care, consumate excesiv, pun în pericol sănătatea sistemului cardiovascular, dar și a ficatului. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne explică faptul că acest tip de grăsimi duc la îngroșarea vaselor de sânge, ceea ce se traduce în timp prin apariția unor maladii foarte grave.
- De asemenea, în compoziția produsului analizat intră și o cantitate mare de zaharuri cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă: dextroză, maltodextrină, zahăr, sirop de glucoză. Din această cauză se produce stres la nivelul pancreasului, care va fi nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă mai scurtă de timp. Pe lângă toate aceste ingrediente, Mix salam crud-uscăt mai are în compoziție și o cantitate mare de sare, care prezintă un element de risc pentru sănătatea inimii și a rinichilor în special.
- Din compoziția produsului analizat nu lipsesc aditivii alimentari. E120 este folosit pentru a da o culoare cât mai naturală salamului, numai că asupra consumatorilor are o serie de efecte adverse. Cel mai grav este faptul că poate declanșa sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). De asemenea, poate produce alergii și erupții cutanate. Conservantul E250, nitrit de sodiu, este unul dintre cei mai periculoși aditivi alimentari pentru că are un ridicat potențial cancerigen.
- Pe lângă mărirea termenului de valabilitate, nitritul de sodiu are și rolul de colorant. Din lista de ingrediente rezultă că produsul analizat are și o valoare energetică foarte ridicată.

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

Nu este clar motivul pentru care s-a folosit rom, însă este un motiv în plus pentru ca suferinzii de maladii hepatice, copii și femeile însărcinate și care alăptează să evite consumul acestui produs. De asemenea, produsul analizat este o dovadă în plus a necesității citirii cu atenție a etichetelor produselor alimentare, pentru că nu se știe niciodată ce se ascunde în spatele unui salam, de exemplu.

În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că "mix salam crud-uscăt" nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiace, renale, hepatice, hipertensivilor, celor cu alergii, persoanelor cu dislipidemii, celor cu hiperuricemie (gută), suferinșilor de cancer, de boli dermatologice (inclusiv celulită), celor cu maladii neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer), celor cu boli ale tractusului digestiv.

Suferinșii de diabet vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de aportul de glucide al produsului.

Eticheta

Zimbo: Mix salam crud-uscăt.

Salam salami: carne de porc, slănină, sare, dextroză, maltodextrină, zahăr, sirop de glucoză, condimente, coloranți: E120 carmin, antioxidanți E300 acid ascorbic, rom, conservanți E250 nitrit de sodiu, produs afumat. 100 g produs finit s-au obținut 129 g g carne.

Salam "Bauernmettwurst": carne de porc, slănină, sare, dextroză, sirop de glucoză, maltodextrină, condimente, coloranți E120 carmin, antioxidanți E301 ascorbat de sodiu, rom, arome, conservanți E250 nitrit de sodiu, produs afumat. 100 g produs finit sau obținut din 135 g carne.

Salam "sommerwurst": carne de porc, slănină, sare, sirop de glucoză, dextroză, condimente, coloranți E120 carmin, antioxidanți E300 acid ascorbic, extracte de condimente, rom, conservanți E250 nitrit de sodiu, produs afumat. 100 g produs finit sau obținut din 122 g carne.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/>

Salată de icre cu șase aditivi

de Mihaela Ionescu - 08/09/2009

- Salata de icre de știucă Negro 2000 este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de lipide de natură vegetală. Icrele au o pondere foarte mică în produs, majoritatea ingredientelor fiind aditivi alimentari.
- Pentru ca produsul analizat să aibă o consistență potrivită, au fost folosiți doi gelifianți - guma xanthan și guma guar. E415 poate interfera cu absorbția lipidelor și a sărurilor minerale, iar E412 poate provoca balonări, greață, crampe, astm, alergii și eczeme. De asemenea, a fost folosit un conservant periculos pentru sănătate, care poate produce mutații la nivelul ADN-ului, după cum au arătat studii recente. E316 nu a fost încă evaluat complet, de aceea nu este recomandat pentru consum.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi atrage atenția că produsul analizat are o valoare energetică mare, nefiind recomandat supraponderalilor și obezilor. De asemenea, în urma analizei ingredientelor, specialistul ne spune că salata de icre de știucă Negro 2000 nu este indicată copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și celor care alăptează, suferinzilor de maladii cerebro- și cardiovasculare, hipertensivilor, suferinzilor de dislipidemie, de boli hepato-renale, celor cu afecțiuni ale pielii, alergicilor, astmaticilor, suferinzilor de maladii neurodegenerative, suferinzilor de hiperuricemie (gută), celor cu cancer.
- Eticheta
- Salată de icre de știucă Negro 2000. Ulei vegetal, apă carbogazoasă, icre sărate știucă min. 6%, icre sărate tarama min. 4%, gelifiant gumă xanthan E415, gumă guar E412, conservant: benzoat de natriu E211, acid sorbic E200, acidifiant: acid citric E330, antioxidant: E316 eritorbat de sodiu.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.ecomagazin.ro/salata-de-icre-cu-sase-aditivi/>

Iaurt cu mult zahăr

de Mihaela Ionescu - 02/09/2009

- Iaurtul Muller Froop conține o cantitate mare de zaharuri (zahăr și glucoză), motiv pentru care nu este un produs care poate fi recomandat tuturor categoriilor de consumatori, cum s-ar întâmpla în cazul iaurturilor simple.
- Pe eticheta iaurtului Muller Froop scrie că nu are conservanți și nici coloranți artificiali, ceea ce este adevărat. Însă, aceasta nu este o garanție a faptului că produsul este unul benefic sănătății. Unul dintre motive este faptul că are în compoziție o cantitate mare de zaharuri cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă. Din această cauză, pancreasul endocrin va avea de suferit, fiind nevoit să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp, explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- De asemenea, printre ingredientele iaurtului Muller Froop intră și amidon modificat. Acest aditiv alimentar este incriminat în apariția problemelor la nivelul tractusului digestiv. În compoziția produsului analizat intră și gelatină alimentară. Producătorul ar fi trebuit să precizeze care este sursa gelatinei, pentru că aceasta poate fi de natură animală.
- Persoanele care suferă de intoleranță la lactoză trebuie să testeze reacția organismului la produs consumând pentru început o cantitate mică de iaurt Muller Froop. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de cantitatea de glucide înainte de a consuma produsul.
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat persoanelor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, celor care au probleme stomatologice, consumatorilor supraponderali și obezi sau celor care doresc să își păstreze o greutate corporală normală. De asemenea, este recomandată citirea cu atenție a etichetei produselor pe care doriți să le achiziționați. Precizările "fără conservanți", "fără coloranți" nu sunt o garanție a faptului că alimentele nu pot avea efecte adverse asupra sănătății.
- Eticheta
- Muller.Froop iaurt.Cireșe banane.Fără conservanți, fără coloranți artificiali, din cele mai bune fructe. Iaurt cu preparat de cireșe-banane. 59% iaurt, 33% preparat de fructe (apă, zahăr, suc de cireșe din concentrate de cireșe, piure de banane, piure de cireșe, amidon modificat E1404/E1414/E1420, suc de lămâie din concentrat de lămâie, gelatină alimentară, colorant din fructe și concentrat de plante (morcov, soc), aromă, citrat de sodiu E331, acid citric E330, esteri lactici ai mono și digliceridelor cu acizi grași E471, azot E941), glucoză, aromă. Conținut de grăsime 3,1%. Valoare energetică 475 kJ/113kcal, proteine 3,7g, carbohidrați 16,7 g, grăsime 3,1 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.ecomagazin.ro/salata-de-icre-cu-sase-aditivi/>

Multivitamine cu E-uri cancerigene

de Mihaela Ionescu - 29/08/2009

- Multivitaminele Krüger cu gust de portocale se pot cumpăra din orice hipermarket, fără să existe cineva care să le explice consumatorilor riscurile la care se expun consumându-le.
- Pe lista de ingrediente a multivitaminelor Krüger intră aditivi alimentari care în mod normal nu au ce căuta într-un produs ce ar trebui să ajute la păstrarea sănătății. Ciclamatul de sodiu și zaharina de sodiu sunt doi edulcoranți pe care lumea științifică i-a încadrat în categoria substanțelor cancerigene. Agenția Internațională pentru Cercetări în Cancer a încadrat ciclamatul de sodiu în grupa 3, din punct de vedere al potențialului cancerigen, și zaharina în grupa 2B.
- Testele realizate pe cobai au arătat că E952 poate provoca tumori maligne la vezică. Zaharina interferează cu procesul normal de coagulare a sângelui, glicemia și funcțiile digestive, perturbându-le.
- Vitaminele utilizate în compoziția produsului analizat sunt sintetice, neavând biodisponibilitate. De aceea, organismul nu este ajutat în nici un fel de consumul multivitaminelor Krüger.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția și asupra conținutului de fructoză. Acest glucid poate stresa pancreasul endocrin, forțându-l să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă. În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că multivitaminele Krüger nu sunt recomandate celor care vor să își păstreze un nivel optim al funcționării organismului.
- Copiii, femeile însărcinate și care alăptează, bolnavii de cancer sunt primii care ar trebui să evite consumul acestui produs. Nici un fel de multivitamine nu pot înlocui o alimentație variată și echilibrată.
- Eticheta
- Multivitamine Krüger. Supliment alimentar. Cu gust de portocale. Substanță de acidulare acid citric E330, hidrocarbonat de sodiu E500, fructoză, amidon, vitamina C E301, praf de suc de sfeclă roșie, aromă, edulcorant ciclamat de sodiu E952, amid de acid nicotinic, vitamina E306, edulcorant zaharină de sodiu E954 (maltodextrină, concentrat de suc de sfeclă roșie), pantotenat, vitamina B6, vitamina B2 E101, vitamina B1, acid tonic, biotină, vitamina B12.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.ecomagazin.ro/multivitamine-cu-e-uri-cancerigene/>

Bere vopsită cu E150

de Mihaela Ionescu - 28/08/2009

- Zahăr, arome de guave și lămâie, aditivi sunt ingredientele din compoziția unui produs care se descrie ca fiind bere. Redd's Sun nu numai că păcălește consumatorul, dar îl și poate îmbolnăvi dacă este consumat în mod frecvent.
- Berea blondă cu aromă de guavă Redd's Sun nu este nici pe departe ceea ce se vrea. Conform legii purității berii, nu este bere, pentru că berea este produs obținut prin fermentația primară și secundară a unui amestec de apă, malț, drojdie și hamei, ne explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Numai că în acest produs au fost adăugați aditivi alimentari, zahăr, dar și arome.
- Colorantul caramel, probabil folosit pentru ca berea să fie și mai blondă, are o serie de efecte adverse asupra sănătății. În primul rând, poate induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). De asemenea, poate încetini creșterea, poate duce la distensii intestinale și hipertrofia rinichilor, poate distruge vitamina B și poate afecta cromozomii.
- În compoziția produsului analizat intră și zahărul, care în combinație cu alcoolul are efecte dezastruoase asupra ficatului, atrage atenția specialistul nostru. Cel mai des apare stenoza hepatică, foarte vizibilă, mai ales că la majoritatea consumatorilor de bere apare "burta de bere".
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat majorității consumatorilor, din cauza combinației de alcool cu zahăr și aditivi alimentari. Principalii vizați sunt cei care suferă de boli hepatice, pentru că starea lor se poate înrăutăți în urma consumului berii analizate. Diabeticii trebuie să ceară sfatul medicului curant și să țină cont de cantitatea de glucide. Chiar și producătorul este fair-play și precizează că "recomandăm consumul responsabil de bere Redd's".
- Eticheta
- Redd's. Bere blondă cu aromă de guavă și lămâie. Apă, malț, zahăr, drojdie, acidifiant acid citric E330 și acid lactic E270, colorant caramel E150, aromă naturală de guavă și lămâie. Alcool 4,5%. Recomandăm consumul responsabil de bere Redd's.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.ecomagazin.ro/bere-vopsita-cu-e150/>

Carne de curcan împănată cu opt E-uri

de Mihaela Ionescu - 28/08/2009

- Fileul de curcan Ifantis este un produs ce, pe lângă carnea de pasăre, conține și o cantitate mare de aditivi alimentari, sare și apă. Am putea spune că aproape o treime din file este reprezentată de substanțe care îl ajută să stea mai mult pe raftul magazinelor sau să arate cât mai apetisant.
- Consumatorul ar putea alege fileul de curcan pentru că acest tip de carne este recunoscut ca neavând colesterol. Numai că, dacă i se adaugă atâtia aditivi alimentari, valoarea biologică este scăzută. Polifosfații împiedică fixarea calciului în oase, iar caragenanul poate provoca chiar și cancer de stomac, dacă este consumat în cantități mari.
- La fel de periculos este și glutamatul de sodiu, care duce la apariția durerilor de cap, a amețelilor, a palpitațiilor. Despre efectele cancerigene ale nitritului de sodiu s-au scris multe, astfel încât nu este recomandat, mai ales în alimentația copiilor și a femeilor însărcinate și care alăptează.
- Prof. dr Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că produsul analizat conține o cantitate mare de sodiu, din șase aditivi alimentari și sare. De aceea, bolnavii renali și cei cu afecțiuni cardiovasculare trebuie să consume produsul cu mare precauție. De asemenea, nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii hepatice, celor cu gută, cu hipertensiune, cu cancer, celor cu osteoporoză, cu boli dermatologice, cu maladii neurodegenerative.
- Eticheta
- Ifantis. File de curcan. File de curcan 72,5%, apă, amidon de cartofi, proteină animală (ou, porc), soia, agent de întărire L sodium E325, L lactat E270, sare, condimente și extracte de condimente, zaharuri, stabilizatori: polifosfat de Na E452, caragenan E407, acidifiant: ascorbat de Na E301, substanță tampon: citrate de Na E331, potențiator de aromă glutamat de Na E621, conservant: nitrit de Na E250.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.ecomagazin.ro/carne-de-curcan-impanata-cu-opt-e-uri/>

Băutură cu zahăr și E-uri

de Mihaela Ionescu - 25/08/2009

- Sucurile de fructe prezente în această băutură răcoritoare nu au nici o valoare biologică, fiind înecate în aditivi alimentari și zahăr.
- Băutura răcoritoare carbogazoasă cu suc natural de lămâie Giusto Lemon Bitter este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, fiind fabricat în principal din apă și zahăr. Acesta din urmă are index glicemic ridicat și absorbție rapidă, constituind un stres pentru pancreasul endocrin, care este nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă mai scurtă.
- În compoziția produsului intră și aditivi alimentari cu potențial periculos asupra sănătății consumatorilor. Benzoatul de sodiu, E211, este unul dintre cei mai contestați conservatori, fiind incriminat în modificarea ADN-ului. De asemenea, unele studii au arătat că poate declanșa diverse tipuri de cancer, dar și sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Efecte adverse are și sorbatul de sodiu, care poate provoca astm și alergii, mai ales în cazul persoanelor sensibile. Guma de carruba în doze mari poate avea acțiune laxativă și uneori poate provoca alergii.
- Sucul de lămâie și cel de portocale sunt prezente într-o cantitate foarte mică, neavând nici un fel de efect benefic asupra sănătății, explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Mai mult, prezența aditivilor alimentari și a zahărului în cantitate atât de mare distruge orice valoare biologică a sucurilor de fructe.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că Giusto Bitter Lemon Green nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu sindrom ADHD, persoanelor alergice, astmaticilor, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii ale tractusului digestiv, dermatologice, cardiace, hepatice, renale, celor care suferă de cancer, celor cu probleme stomatologice. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum.
- ETICHETA
- Giusto Bitter Lemon Green. Băutură răcoritoare carbogazoasă cu suc natural de lămâie. Apă, zahăr, suc natural de lămâie (min. 1,7%), suc natural de portocale (min. 1,3%), dioxid de carbon E290, acidifiant: acid citric E330, aromă, antioxidant: acid ascorbic E300, stabilizator: gumă de carruba E410, conservanți: benzoat de sodiu E211, sorbat de potasiu E202, coloranți verde natural C13 E140i și caroteni E160. Valoarea energetică 189 kJ/45 Kcal., proteine <0,1 g, carbohidrați 10,9 g, din care zahăr 10,9 g, grăsimi <0,1 g, din care acizi grași saturați <0,1g, fibre <0,1 g, sodiu, 0,002 g..



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/bautura-cu-zahar-si-e-uri-518858.html>

12 motive pentru a nu mai bea apă îmbuteliată

de : **Petruta Voda** - 22/08/2009

Este o concepție greșită aceea pe care o împărtășesc mulți oameni conform căreia apa îmbuteliată este mai sigură decât cea de la robinet, sticlele de plastic fiind reciclate și mediul nu suferă astfel în nici un fel în timpul procesului de îmbuteliere. Din păcate, este foarte departe de adevăr! Așa că, în caz că aveți nevoie de mai multe motive pentru a înceta consumul de apă îmbuteliată, sau doar subiecte de conversație, iată 12 motive solide pentru a vă debarasa de obiceiul de a bea apă îmbuteliată.

- Apa de la robinet din S.U.A. este una dintre cele mai sigure din lume.
- Aproximativ 40 % din apa îmbuteliată și vândută în S.U.A e, oricum, numai apă de la robinet filtrată. Dacă veți verifica eticheta și veți găsi specificația ' provenită dintr-o sursă municipală' sau ' apă din sistemul comunității' înseamnă că e apă de la robinet.
- Bând apă de la robinet evitați îngreșămintele, produsele farmaceutice, dezinfectanții și alte chimicale găsite în apa îmbuteliată în urma studiilor.
- Apa îmbuteliată costă aproximativ \$0.002 pe galon (unitate de măsură pentru capacitate folosită în țările de limbă engleză și egală cu circa patru litri) comparativ cu \$0.89 până la \$8.26 pe galon în cazul apei îmbuteliate.
- 88% din sticlele goale de plastic din S.U.A nu se reciclează. Institutul de Reciclare a Recipientelor anunță că 30 de milioane de zisticle goale pe zi nu apuca sa fie reciclate.
- Sticlele goale de plastic pot elibera în apă chimicale în cazul în care sunt expuse prelungit la soare, încălzite sau refolosite de mai multe ori.
- Producerea sticlelor de plastic(PET sau polietilenă) pentru a satisface cererea de apă îmbuteliată consumă aproximativ 17.6 milioane de barili de petrol (fără a lua în considerare costurile transportului). Această cifră este aproape egală cu cantitatea de necesară pentru a alimenta mai mult de un milion de vehicule în S.U.A. în fiecare an. La nivel mondial, procesul de îmbuteliere a apei consumă aproximativ 2.7 milioane de tone de plastic anual.
- Companiile producătoare de apă îmbuteliată induc în eroare comunități să renunțe la sistemul public de alimentare cu apă în schimbul unor slujbe periculoase.
- Producerea efectivă a sticlei de plastic poate consuma de până la 7 ori cantitatea de apă existentă în sticlă.
- Săptămânal, 37,800 camioane livrează apă îmbuteliată pe teritoriul S.U.A.
- EPA impune standarde mult mai ridicate pentru apa de la robinet decât FDA pentru apa îmbuteliată.
- 1 din 6 oameni la nivel mondial nu dispune de resurse sigure de apă potabilă, iar aproximativ 3,000 de copii mor pe zi din cauza bolilor provocate de apa nepotabilă consumată. Asta în timp ce americanii cheltuie aproximativ \$16 miliarde pe an pe apă îmbuteliată.

Sursa: www.thegoodhuman.com



viață sănătoasă



<http://www.ecomagazin.ro/crema-de-unt-cu-amidon-modificat/>

Două pahare pe zi de sucuri acidulate cresc riscul de apariție a afecțiunilor hepatice cu 80%

de : Ioana Țortansa Ravac - 22/08/2009

- Două pahare pe zi de sucuri acidulate de fructe pot să cauzeze, pe termen lung, afecțiuni hepatice severe, care conduc la necesitatea unui transplant de ficat, potrivit unui studiu al cercetătorilor israelieni. Maladiile hepatice sînt asociate de obicei cu abuzul de alcool, dar acest studiu a relevat faptul că și băuturile nealcoolice cu un conținut ridicat de zahăr pot să cauzeze declanșarea maladiei cunoscute sub numele de steatoză hepatică, făcîndu-le și mai periculoase decît abuzul de alcool.
- Cercetătorii israelieni au descoperit faptul că persoanele care beau în fiecare zi un litru de băuturi gazoase sau de sucuri proaspete din fructe sînt de cinci ori mai predispuse la steatoză hepatică. Aceiași cercetători au dezvăluit faptul că și două pahare de băuturi gazoase precum Coca Cola sînt suficiente pentru a crește riscul unor afecțiuni hepatice, diabet sau maladii cardiace. Medicii de la spitalul Ziv Liver din Haifa au comparat rezultatele constatate în cadrul a două grupuri de voluntari care nu prezentau riscul de declanșare a steatozei hepatice. La sfîrșitul acestui studiu, medicii au constatat că 80% dintre voluntarii care au consumat sucuri carbogazoase cu un conținut ridicat de zahăr sau sucuri de fructe au prezentat schimbări semnificative la nivelul ficatului, comparativ cu doar 17% dintre voluntarii din grupul de control, care nu au consumat băuturi gazoase dulci.
- Medicul Nimer Assy, coordonatorul acestui studiu, a explicat faptul că ingredientul din sucurile carbogazoase dulci și din cele de fructe care cauzează această maladie este un zahăr prezent în fructe, denumit fructoză, care este foarte ușor absorbit de ficat. Fructoza nu afectează producția de insulină și se depune direct în ficat, unde este transformată în grăsime. Ea crește riscul de apariție a steatozei hepatice, care duce la rîndul ei la ciroză, iar aceasta declanșează cancerul hepatic, a explicat specialistul israelian. Medicii israelieni recomandă ca părinții să limiteze cantitățile de sucuri dulci pe care copiii lor le consumă, la cel mult un pahar pe zi. Ei susțin, totodată, că părinții ar trebui să înlocuiască aceste băuturi din dieta copiilor lor cu o sticlă de apă. Pentru a beneficia pe deplin de avantajele oferite de fructe și de legume, medicii recomandă ca acestea să fie consumate naturale, deoarece ele conțin anumite fibre care împiedică fructoza să fie absorbită de ficat.
- Sursa: telegrafonline.ro



<http://www.ecomagazin.ro/doua-pahare-pe-zi-de-sucuri-acidulate-cresc-riscul-de-aparitie-a-afectiunilor-hepatice-cu-80/>

Narghileaua, mai dăunătoare decât țigara!

de : Ioana Ortansa Ravac - 31/08/2009

- Narghileaua - sau sisha, cum este numita in limbile arabe, este mult mai daunatoare decat tigara, pentru ca determina o crestere a nivelului de monoxid de carbon din sange care poate provoca leziuni cerebrale sau pierderea cunostintei, potrivit unui studiu citat de BBC News Online.
- Cercetarea privind efectele fumatului de narghilea, realizata de specialistii de la Departamentul Sanatatii si Centrul de Cercetare privind consumul de tutun, a invalidat mitul potrivit caruia acesta nu ar afecta sanatatea. Mai mult decat atat, s-a descoperit ca, dupa ce fumeaza narghilea, oamenii inregistreaza o crestere a nivelului de monoxid de carbon din sange de trei sau chiar de patru ori mai mare decat in cazul in care ar fuma o tigara. Niveluri foarte ridicate ale monoxidului de carbon din sange pot provoca leziuni cerebrale sau pierderi ale cunostintei.
- Prin masurarea concentratiei gazului din respiratie s-a observat ca, in cazul unui non-fumator, tutunul de narghilea afecteaza 1 la suta din sange, in cel al unui fumator ocazional, 2-4 la suta, iar in cel al unui fumator permanent, 5-7 la suta. Cercetarea a aratat ca fumatorii de narghilea au in sange o concentratie de monoxid de carbon de 8-12 la suta.
- Cercetatorii s-au aratat surprinsi de rezultate, mai ales in conditiile in care multe persoane nu incadreaza sisha in categoria fumat, considerand, dimpotriva, narghilea ca fiind o alternativa sanatoasa la consumul de tigarete. Noul studiu a demonstrat ca, in cele mai rele circumstante, narghilea poate fi de 400 - 450 de ori mai periculoasa decat o tigara.
- Sursa: mediafax



<http://www.ecomagazin.ro/narghilea-ua-mai-daunatoare-decat-tigara/>

Cremă de unt cu amidon modificat

de : Mihaela Ionescu - 24/08/2009

- Crema de unt cu mirodenii Sole este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, având un exces de lipide de origine animală.
- Acestea, consumate în cantități mari, pot duce la disturbarea bunei funcționări a inimii și a ficatului. Din această cauză, produsul analizat are și o valoare energetică mare, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- În compoziția creimei analizate intră și trei aditivi alimentari care pot afecta sănătatea tractusului digestiv. Guma guar în special poate provoca greață și balonare. În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne informează că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor cu afecțiuni cardiace, renale, hepatice, celor care suferă de afecțiuni ale tractusului digestiv. Persoanele care au intoleranță la lactoză vor testa o mică parte din produs pentru a vedea care este reacția organismului.
- Sole. Gustos. Cremă de unt cu mirodenii. Produs pasteurizat. Smântână pasteurizată, unt 13,5%, lapte praf degresat, amestec de mirodenii 1%, stabilizatori amidon modificat E1410/E1414/ E1420, gumă guar E412, carboxi-metil-celuloză E460, gumă xanthan E415, sare 0,5%, cultură de unt. Conține grăsime cel puțin 37%. Proteine 2,5 g, carbohidrați 2,0 g, lipide 38 g, valoare energetică 1.483 kJ/360 kcal.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/crema-de-unt-cu-amidon-modificat-518747.html>

Salam rustic din resturi de pasăre

de : Mihaela Ionescu - 17/08/2009

- Salamul rustic Agricola este un produs care se remarcă prin faptul că nu are aproape nimic natural în compoziție, fiind un amestec de resturi de pasăre , grăsimi și aditivi alimentari.
- Principalul ingredient al salamului rustic Agricola este carnea de pasăre separată mecanic (MDM) care este de fapt o pastă din resturi fără valoare economică - pielețe, zgârciuri și ce mai scapă în malaxor. Pentru că nu are nici o valoare nutritivă, folosirea MDM-ului a fost limitată în mai multe țări, iar în altele nu se mai utilizează deloc.
- Următorul ingredient ca pondere este emulsia de șoric, care nu aduce organismului nici un aport de vitamine și minerale, neavând valoare biologică. Slăbina este și ea prezentă într-o cantitate mare, inducând produsului un dezechilibru nutrițional. Grăsimile saturate, de natură animală, afectează grav funcționarea la parametri normali a sistemului cardiovascular, dar și a ficatului, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- În compoziția produsului analizat intră și aditivi alimentari care, consumați în mod frecvent, afectează buna funcționare a organismului. Polifosfații, E452, aduc în organism o cantitate suplimentară de fosfor, care împiedică fixarea calciului în oase. Cu timpul, pot apărea depuneri anormale de calciu, dar se poate instala și osteoporoza. Potențiatorul de gust, glutamat de sodiu, E621, poate provoca așa-numitul "sindrom al bucătăriei chinezești".
- Acesta se manifestă mai ales la persoanele sensibile cauzându-le dureri de cap, slăbiciune, greață, senzații de arsură în antebrăț și ceafă, astm, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. Din cauza acestor efecte, monoglutamatul de sodiu nu trebuie consumat de femeile însărcinate, copii, persoanele hipoglicemice, bătrâni și cardiaci. Un alt efect al aditivului alimentar E 621 este predispoziția la obezitate. Acest fapt a fost demonstrat pe studii de laborator efectuate pe cobai. Compușii de transformare metabolică din E621 au efect neurotoxic, putând declanșa maladii grave ca Huntington, Alzheimer sau Parkinson.
- Colorantul carmin E120 este incriminat în apariția alergiilor, erupțiilor cutanate, dar și în declanșarea sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). La fel de periculos este și conservantul nitrit de sodiu, al cărui potențial cancerigen a fost demonstrat de lumea științifică.



Salamul rustic Agricola are o valoare energetică mare, iar copiii trebuie să-l evite

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- În urma analizei ingredientelor enumerate pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de maladii cardiovasculare, cerebrovasculare, celor cu dislipidemie, hipertensivilor, suferinzilor de maladii hepato-renale.
- De asemenea, consumul acestui salam nu este indicat persoanelor care suferă de boli neurodegenerative (Parkinson și Alzheimer), suferinzilor de boli ale pielii (psoriazis), celor cu osteoporoză, cu boli colagenice, suferinzilor de cancer, de hiperuricemie (gută), persoanelor cu boli ale tractusului digestiv. Suferinzii de diabet vor ține cont de aportul de glucide adus de produs și vor cere sfatul medicului curant înainte de consum. Persoanele care suferă de alergii la soia vor testa reacția organismului la produs.
- ETICHETA
- Preparat din carne fiartă și afumată. Membrană artificială necomestibilă. Carne de pasăre separată mecanic, emulsie de șoric, slănină, proteină vegetală din soia, amidon, apă, condimente, sare, stabilizator polifosfați E452, antioxidant acid ascorbic E300, potențiator de aromă glutamat de sodiu E621, colorant natural carmin E120, conservant nitrit de sodiu E250. Valoare energetică 230,39 kcal/956.88 kJ

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/salam-rustic-din-resturi-de-pasare-518085.html>

Bere cu aditivi periculosi

15/08/2009

- Mai multi vrinceni au consumat bere „Redd’s“ care continea acid malic, un aditiv deosebit de periculos pentru sanatate.
- Descoperirea a fost facuta de catre inspectorii sanitari de la Departamentul de Control in Sanatate Publica, care au primit o avertizare de la Ministerul Sanatatii ca, in mai multe judete ale tarii printre care si Vrancea, exista la comercializare un lot de bere „Redd’s“ cu aditivi interzisi.
- Acest sortiment de bere este special datorita faptului ca are arome de fructe si contine mai putin alcool. Se gaseste atit la sticle de 0,33 l cit si de 0,5 l.
- „Noi am retras de pe piata toata berea de acest tip, dar inainte de a face acest lucru, o cantitate mica, nu foarte importanta, fusese deja consumata“, ne-a declarat medicul Mircea Stoenoiu, de la Departamentul de Control in Sanatate Publica.
- Berea a ajuns in Vrancea dupa ce a fost comercializata de catre o firma distribuitoare din Buzau. Potrivit inspectorilor, este vorba despre un singur lot cu aceasta bere dar pentru orice eventualitate, s-a cerut retragerea tuturor produselor cu aceasta marca.
- Acidul malic este un acid natural prezent in majoritatea fructelor si in multe legume, fiind parte din metabolismul fiecarei celule vii. În scopul comercializarii, este obtinut prin sinteza, E 126. Conform legislatiei in vigoare, acidul malic este un aditiv interzis.



<http://www.monitorulvn.ro/>

Pateu proaspăt cu conservant

de : Mihaela Ionescu - 13/08/2009

- Pe eticheta pateului de porc Tartini scrie că este "proaspăt și delicios". Nu punem la îndoială gustul produsului, dar în ceea ce privește prospețimea, lista de ingrediente contrazice afirmația. Prezența conservantului nitrit de sodiu este principalul motiv pentru care pateul de porc Tartini nu poate fi proaspăt. Pe lângă acest aditiv alimentar cu potențial cancerigen, produsul analizat mai conține și alte substanțe chimice sau ingrediente care au trecut printr-un proces de industrializare.

- Monoglutamatul de sodiu, aditiv alimentar folosit pentru gustul "delicios", poate duce la apariția sindromului bucătăriei chinezești, mai ales în cazul unui consum frecvent. Acesta se manifestă prin dureri de cap, amețeli, palpitații, probleme neuropsihice. Efecte adverse are și colorantul carmin care poate provoca alergii, rinite, astm, erupții cutanate, sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare. De asemenea, nu este recomandat în alimentația suferinzilor de Parkinson și Alzheimer din cauza conținutului de aluminiu.

- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția asupra faptului că pateul de porc Tartini este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional. Cea mai mare pondere în produs o au grăsimile de natură animală, care afectează în primul rând funcționarea ficatului și a sistemului cardiovascular. În compoziția produsului intră și zahărul, glucid cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă.

- Concluziile specialistului

- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, cardiovascularilor, suferinzilor de afecțiuni hepatice și renale, diabeticii (grăsimile saturate generează rezistența la insulină), suferinzilor de status proinflamator sistemic (poliartrite, artrite, artroze, reumatisme), bolnavilor de cancer, de boli neurodegenerative (Parkinson și Alzheimer), celor cu afecțiuni dermatologice, celor cu sistemul imunitar slăbit. Persoanele cu intoleranță la lactoză și cei cu alergii la soia vor testa în prealabil produsul, consumând doar o mică parte pentru a vedea reacția organismului.

- Eticheta

- Caroli. Tartini. Pate de porc. Ficat de porc 27%, slănină, apă, șorici, proteină vegetală din soia, amidon, sare, ceapă deshidratată, condimente naturale, zahăr, proteină din lapte, agent de îngroșare (caragenan E407), antioxidant ascorbat de sodiu E301, conservant nitrit de sodiu E250, acetat de sodiu E 262, potențiator de gust monoglutamat de sodiu E621, colorant natural carmin E120. Produs fiert. Conține soia, proteine din lapte, poate conține urme de alune. Valoare energetică la 100 g produs 1150 kJ/275 kcal, proteine 10,5 g, lipide 24 g, glucide 4,5 g, sare 1,9 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/pateu-proaspat-cu-conservant-517696.html>

Desert din aditivi

de : Mihaela Ionescu - 29/07/2009

- Desertul pentru înghețată Polaretti este un amestec din apă, zahăr, substanțe chimice și sirop de fructe care se pune la congelator pentru câteva ore, devenind apoi un desert rece.
- Polaretti conține o cantitate mare de zahăr și de aceea consumatorul doar va avea impresia că s-a răcorit. În realitate, nu face altceva decât să își forțeze pancreasul endocrin să secrete mai multă insulină decât în mod normal, ceea ce îl stresează, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Mai mult, produsul analizat conține coloranți azoici de sinteză, care sunt periculoși, în special, pentru sănătatea copiilor. Sunset yellow E110 poate provoca alergii persoanelor sensibile, congestie nazală, astm, bronhoconstrucție, disfuncții ale percepției gustului, distrugeri cromozomiale, spasme vasculare, dureri gastrice, blocarea enzimelor digestive. Efecte adverse are și E104 galben de chinolină: astm, alergii, dermatite, sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare. Roșu ponceau are potențial cancerigen și poate induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare. În compoziția produsului intră și doi stabilizatori care pot afecta buna funcționare a tractusului digestiv.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, diabeticilor, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de boli hepatice și renale, celor cu status proinflamator sistemic, suferinzilor de boli neurodegenerative, alergicilor și astmaticilor, celor cu boli ale tractusului digestiv, celor cu sindrom ADHD.
- Eticheta
- Polaretti. Desert pentru înghețată. Apă, zahăr, sirop de fructe ce conține căpșuni 18%, cireșe negre 15%, portocală 12%, lămâie 3%, sirop de glucoză, acid citric E330 acidifiant, arome, stabilizator gumă de guar E412, guma de roșcova E410, colorant E110 sunset yellow, E124-roșu ponceau 4R, E104-galben de chinolină.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/desert-din-aditivi-516114.html>

Chifle cu grăsimi hidrogenate

de : Mihaela Ionescu - 19/07/2009

- Chiflele hamburger "PRIMĂVARA" sunt un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de glucide cu index ridicat și absorbție rapidă.
- De asemenea, conțin și grăsimi într-o cantitate mare. Dintre acestea cele mai periculoase sunt grăsimile vegetale hidrogenate, care afectează buna funcționare a inimii și a ficatului. În unele țări europene, dar și în SUA, utilizarea acestora a fost limitată sau chiar interzisă, tocmai din cauza efectelor nocive asupra sănătății.
- Produsul analizat conține și aditivi alimentari, majoritatea dintre ei fiind incriminați în dereglarea funcționării optime a tractusului digestiv. Guma guar poate produce balonări, greață, crampe, astm, alergii și eczeme, iar E472e duce la apariția durerilor abdominale, a diareei, a stărilor de vomă și a balonării.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că în compoziția produsului intră o cantitate mare de sare. Doza zilnică recomandată pentru un adult este de 6 g sare, depășirea acesteia atrăgând după sine probleme cu buna funcționare a inimii și a rinichilor.
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, hepatice, renale, dermatologice, hipertensivilor, alergicilor, bolnavilor de cancer.
- Chiflele hamburger Primăvara sunt interzise suferinzilor de celiachie din cauza conținutului de gluten.
- ETICHETA
- Făină albă de grâu, apă, zahăr, drojdie, ulei vegetal, grăsimi vegetale hidrogenate, lapte praf, gluten, sare iodată, conservant propionat de calciu E282, ameliorator de făină (făină de grâu, dextroză, stabilizator, E412 guma guar, antioxidant E300 acid ascorbic, emulgatori E472e esterii glicerici ai acidului diacetil tatric cu acizi grași, E322 lecitină de soia, făină de soia, antioxidant E300 acid ascorbic, enzime). Conține gluten.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/chifle-cu-grasimi-hidrogenate-514951.html>

Dinamism din chimicale

de : Mihaela Ionescu - 16/07/2009

- **Reclama tv de la Jacobs Dynamix Energy ne prezintă un grup de adolescenți care sunt energizați de consumul acestui produs. Din enumerarea ingredientelor de pe etichetă reiese că tinerii nu pot fi consumatorii-țintă ai acestui amestec de cafea solubilă și complex de vitamine B.**

- Conținutul ridicat de cafea solubilă nu este indicat în cazul adolescenților. Mai mult, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că produsul conține și o cantitate mare de ulei vegetal hidrogenat (margarină). Acesta este incriminat în apariția bolilor cardiovasculare și hepatice, fiind interzis în unele țări europene, dar și în SUA.

- Cantitatea mare de cafea și uleiul vegetal hidrogenat nu sunt singurele ingrediente nocive ale produsului. Fostaful de potasiu și polifosfatul sodic dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând asimilarea și fixarea calciului în oase, ducând la apariția osteoporozei și a depunerilor anormale de calciu.

- De asemenea, betacarotenul E160 este incriminat în apariția cancerului pulmonar mai ales în cazul celor care trăiesc în zone poluate sau al fumătorilor. Specialistul nostru nu recomandă asocierea produsului cu țigările, pentru a diminua efectele nocive.

- Jacobs Dynamix Energy conține și o cantitate mare de zahăr și sirop de glucoză, două glucide cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă, care afectează buna funcționare a pancreasului. Vitaminele utilizate nu au nici o valoare biologică în acest context, nefiind de folos organismului.

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că Jacobs Dynamix Energy nu este recomandat copiilor și adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, hipertensivilor, celor cu osteoporoză. Diabeticii vor ține cont de cantitatea de glucide, iar cei cu intoleranță la lactoză vor testa reacția organismului la produs.

- **ETICHETA**

- Jacobs Dynamix Energy. Amestec de cafea solubilă, pudră pentru cafea și complex de vitamine B.

- Zahăr, sirop de glucoză, cafea solubilă 12,9%, ulei vegetal hidrogenat, stabilizatori fosfat de potasiu E340, polifosfat sodic E452, proteină din lapte, emulsificatori (mono și digliceride ale acizilor grași E471), antiaglomerant dioxid de siliciu E551, vitamina B5 (D-pantotemat de calciu), vitamina B6 (piridoxină hidroclohidă), vitamina B2 (riboflavină), vitamina B1 (mononitrat de tiamină), vitamina B9 (acid folic), colorant (betacaroten) E160. Conține proteină din lapte.



Complexul de vitamine B utilizat pentru produs nu are valoare biologică, fiind distrus de aditivi alimentari, zahăr și grăsimi modificate chimic

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/dinamism-din-chimicale-514599.html>

PEPSI MAX si aditivii alimentari

Articol de: Oana Corfala

Website: <http://oanacorfala.ecosapiens.ro/>

24 Iun 2009

- “Mens sana in corpore sano”. Motto-ul latin este arhicunoscut în întreaga lume și cu toții încercăm, mai mult sau mai puțin, să îl aplicăm în viața de zi cu zi. Acest lucru este din ce în ce mai dificil din cauza alimentelor pe care le consumăm.
- Este important pentru sănătatea noastră ca produsele alimentare să fie produse în conformitate cu legile în vigoare, dar legile permit folosirea de substanțe dăunătoare sănătății: este vorba de o parte din aditivii alimentari, binecunoscutele E-uri de pe etichetele alimentelor.
- Standardele generale pentru aditivii alimentari se stabilesc pe plan internațional, iar autoritatea de referință în ceea ce privește elaborarea standardelor de calitate este „Codex Alimentarius”, întocmit în 1962. Uniunea Europeană a decis în 1970, ca fiecare aditiv autorizat să fie semnalat pe etichete sau ambalaje, prin binecunoscutul cod E. Pentru aplicarea eficientă și unitară a legislației în domeniu, Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor a elaborat peste 90 de proceduri specifice de control pe grupe de produse și servicii.
- Există totuși aditivi alimentari permisi în România, dar interziși în țări precum Rusia, Statele Unite ale Americii sau Australia datorită toxicității lor, iar dintre ei merită menționați: E123: Amarant - colorant roșu; E124: Ponceau 4R - colorant roșu; E128: Roșu 2 G - colorant; E211: Acidul benzoic și derivații săi; E230: Bifenil - conservant; E231: Ortofenilfenol - conservant; E233: Tiabendazol - conservanți; E95: Acetsulfam K - îndulcitor. “DARE FOR MORE” – 2,5L la preț de 2L. Acesta este sloganul companiei Pepsi, care îndeamnă consumatorii să bea mai mult la un preț mai mic. Dacă citim ingredientele unei etichete de PEPSI MAX din România observăm că celebra băutură răcoritoare conține: apa, dioxid de carbon; Colorant: caramel; Îndulcitori de sinteză: aspartam (conține fenilalanina) și Acesulfam K; Acidifianti: acid citric și acid fosforic alimentar; Conservant: benzoat de sodiu, cafeină, aromă de cola. Statele Unite ale Americii a interzis folosirea a doi aditivi alimentari prezenți în această băutură, și anume BENZOATUL DE SODIU – E211, conservant alimentar care maschează gustul unor alimente de calitate slabă; se cunoaște că provoacă urticarie și agravează astmul, iar Asociația Consumatorilor din Piața Comună Europeană îl consideră cancerigen; interzis mai este ASPARTAM – E951, un edulcorant intens, puterea de îndulcire fiind de 150-200 de ori mai mare decât a zaharozei, iar consumul frecvent este nerecomandat deoarece poate provoca oboseală, amețeli, halucinații, dureri de cap, palpitații, anxietate, dureri articulare, spasme musculare, pierderea memoriei și cancer de creier.
- Cu toate că ceilalți aditivi alimentari sunt până în prezent permisi peste tot în lume, ei sunt dăunători organismului. ACESULFAM K – E 950, nu este recomandat copiilor, în curele de slăbire, femeilor însărcinate sau celor care alăptează, bătrânilor sau diabeticii deoarece prezintă risc carcinogen, determină stres metabolic, iar la animalele de laborator apar afecțiuni ale glandei tiroide. ACIDUL FOSFORIC – E 338, este un acidifiant natural mineral care consumat în cantități mari determină încetinirea asimilării de magneziu, fier și calciu, măbind astfel riscul de osteoporoză. ACIDUL CITRIC – E330, este un acidifiant care determină afecțiuni ale cavității bucale ca aftele sau cariile dentare. Consumul mare de CAFEINĂ provoacă palpitații, creșterea presiunii sanguine, vomă, convulsii, diaree, insomnie, crampe stomacale, tremurături ale mâinilor, spasme musculare și scăderea calcemiei. Găsim aditivi alimentari nocivi sănătății aproape în toate produsele pe care le consumăm. Astfel ca motto-ul „Mens sana in corpore sano” este din ce în ce mai dificil de aplicat, dar nu imposibil.



<http://www.ecomagazin.ro/pepsi-max-si-aditivii-alimentari/>

Păcăleala Prodsper

de : Mihaela Ionescu - 16/07/2009

- Crenvurștii Prodsper au înscris pe etichetă următoarea sintagmă: "Sănătos și natural!". Analizând eticheta, ne dăm seama că ce ar putea fi natural nu este sănătos, iar ingredientele sintetice sunt de-a dreptul nocive.
- Producătorul nu avea voie să facă mențiunea "sănătos și natural" pe etichetă. Regulamentul European 1924/2006 interzice astfel de înscrisuri fără să fie verificate, pentru că duc la înșelarea consumatorului. Acesta din urmă ar trebui să citească și ingredientele, nu numai reclama mincinoasă pe care producătorul și-o face.
- Carnea de porc, de vită și slănină sunt ingrediente ce s-ar putea încadra în categoria "natural", însă nu pot fi și sănătoase. Slănină, în special, conține grăsimi animale saturate, care afectează sănătatea inimii, a ficatului, a sistemului cardiovascular și pot duce la apariția cancerului. Sarea, prezentă într-o cantitate mare, este incriminată în apariția bolilor de rinichi, de inimă și a hipertensiunii, oricât de naturală ar fi.
- Pe lista de ingrediente urmează o serie de substanțe care au trecut prin procedee de industrializare, deci nu pot fi încadrate la categoria "natural". Amidonul de cartofi este folosit pentru a da produsului o textură cât mai aproape de a unui "sănătos și natural", neavând un rol nutrițional. Polifosfatul de sodiu este un aditiv alimentar ce dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase. Ascorbatul de sodiu este un E, deci nu poate fi natural. Conservantul azotit de sodiu E250 este unul dintre cei mai periculoși aditivi alimentari, fiind incriminat în apariția cancerului. La fel de periculos poate fi glutamatul E621, care poate produce persoanelor sensibile dureri de cap, slăbiciune, greață, senzații de arsură în antebraț și ceafă, astm, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. Condimentele naturale și boiaua de ardei dulce pot fi naturale, dar nu sănătoase pentru toate categoriile de consumatori, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi.
- În urma analizei informațiilor de pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat nici unei categorii de persoane suferinde, supraponderalilor și obezilor, copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează.
- Etichetă
- Produs afumat și fiert în membrană artificială comestibilă. Materii prime: carne de porc, carne de vită, slănină, alte ingrediente: sare max. 3 g/100 g, amidon din cartofi, stabilizator polifosfat de sodiu E452, antioxidant ascorbat de sodiu E301, conservant: azotit de sodiu E250, condimente naturale, glutamat E621, proteină din soia, boia de ardei dulce. Valoare energetică 100 g: 386 kcal/1614 kJ, proteine 40 g, grăsime 37,11 g.



Mențiunea de pe etichetă este ilegală și mincinoasă

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/pacaleala-prodsper-514691.html>

Inele din aditivi chimici

de : Cristina Andreea Calin - 14/01/2009

- Părinții care își vor hrăni copiii cu inelele de porumb Jumbo Balls riscă să îi transforme în niște agitați. Acest produs conține aditivi alimentari, ce induc sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare.
- Inelele de porumb Jumbo Balls (Crasty) au un exces de glucide cu index glicemic foarte ridicat și absorbție rapidă. Din această cauză, produsul este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Produsul analizat conține și patru coloranți chimici de sinteză, ce nu sunt recomandați în alimentația copiilor. Tartrazina E102 nu trebuie consumată într-o cantitate mai mare de 7,5 mg/kg corp. Dacă este depășită această cantitate pot apărea alergii, astm, rinite, urticarie. Copiilor le poate declanșa sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). De asemenea, crește incidența apariției unor tumori tiroidiene, alterează percepția și comportamentul, producând stări de confuzie, inhibă metabolismul zincului și interferează cu enzimele digestive. Roșu ponceau 4R este un colorant azoic care induce sindromul ADHD și are un puternic potențial cancerigen. Din această cauză a fost stabilită o doză zilnică admisă de numai 4 mg/kg corp. La fel de periculos este și E133 albastru brilliant. Acesta poate induce sindromul ADHD, bronhoconstricție, rash, destrucții cromozomiale. Doza zilnică admisă este de 12,5 mg/kg corp. Dioxidul de titan, E171, nu este recomandat a fi consumat în mod frecvent, mai ales de către persoanele sensibile. Pe lângă acești coloranți, inelele Jumbo Balls conțin și arome de fructe identic naturale, ceea ce înseamnă că au fost obținute prin sinteză chimică. Părinții nu trebuie să își imagineze că s-au folosit extracte de fructe benefice sănătății copiilor. Produsul în sine nu are nici o valoare biologică, aducând organismului numai un plus de calorii de proastă calitate ce duc la obezitate.
- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, celor cu alergii, celor cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), celor cu boli dermatologice, astmaticilor, persoanelor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, bolnavilor de cancer. Inelele Jumbo Balls sunt interzise bolnavilor de celiachie, din cauza conținutului de gluten. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de a consuma produsul și vor ține cont de cantitatea de glucide.
- Etichetă
- Inele din porumb. Crasty. Griș din porumb 72%, zahăr, glucoză, arome de fructe identic naturale, coloranți alimentari E102 – tartrazină, E124 – roșu ponceau 4R, E133 – albastru brilliant, E171 – dioxid de titan. Valoare energetică/100 g: 395 kcal/1.652 kJ, proteine 8,1%, lipide 2,6%, glucide 87%. Produsul nu conține OMG.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-inele-din-aditivi-chimici-142268.html>

Sos Glenn din ulei și zahăr

de : Cristina Andreea Calin - 13/01/2009

- Sosul Glenn are o valoare energetică foarte mare, care este crescută și de faptul că este consumat alături de produse din carne.
- Sosul Glenn este un produs care se vinde exclusiv la KFC. Din compoziție rezultă că este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de lipide de origine vegetală (ulei de floarea-soarelui) și glucide cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă (zahăr). Din această cauză, produsul are și o valoare energetică foarte ridicată, de care trebuie să țină cont supraponderalii și obezii.
- În compoziția sosului analizat intră și doi conservanți chimici considerați periculoși pentru sănătatea consumatorilor, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Benzoatul de sodiu, E211, poate produce mutații ale ADN-ului, ducând în cazul unui consum în cantități mari la apariția a diferite tipuri de cancer. Printre efectele adverse se mai numără și apariția bolii Parkinson, dar și a altor boli neurodegenerative. De asemenea, este incriminat în apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Doza zilnică admisă, stabilită de JECCA, forul mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari, este de 5 mg/kg corp. Sorbatul de potasiu, E202, poate provoca astm, alergii.
- Amidonul modificat din porumb este folosit de producător pentru a da sosului consistența dorită. Cantitatea destul de mare de amidon este necesară având în vedere că primele două ingrediente sunt uleiul de floarea-soarelui și apa.
- În compoziția sosului intră și alergeni. Cei cu alergii la albușul de ou, la proteinele din lapte și la muștar trebuie să consume o cantitate mică de produs pentru a testa reacția organismului. Bolnavii de rinichi, inimă și suferinzii de hipertensiune trebuie să țină cont de cantitatea de sare.

ETICHETĂ

Sos Glenn. Ulei de floarea-soarelui max. 44%, apă, zahăr, amidon modificat de porumb 6,6%, unul dintre E1404, E1410, E1414, E1420, muștar, usturoi 1,5%, praf de ouă, proteină din lapte, sare, oțet, piper, acid lactic E270, conservanți benzoat de sodiu E211, sorbat de potasiu E202. Produs exclusiv pentru KFC.

Concluziile specialistului

În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, ne spune că sosul Glenn nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinșilor de maladii renale, cardiovasculare, celor cu boli hepatice, renale, hipertensivilor, alergicilor, celor cu boli ale tractusului digestiv, persoanelor cu afecțiuni dermatologice (inclusiv celulită), celor cu maladii neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer), persoanelor cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), bolnavilor de diferite tipuri de cancer, suferinșilor de astm și alte boli ale tractusului respirator. Persoanele care suferă de diabet vor cere sfatul medicului curant înainte de consum și vor ține cont de cantitatea de glucide conținută de produsul analizat. Alergicii la ouă, lapte și muștar vor acorda o atenție deosebită consumului sosului Glenn.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-sos-glenn-din-ulei-si-zahar-142177.html>

Excelență cu 13 E-uri

de : Cristina Andreea Calin - 12/01/2009

- Pastramă din pulpe de pui Fil Sam Câmpina este un produs fiert cu afumat, care a fost fabricat cu ajutorul a 13 aditivi alimentari.
- Ingredientul principal al produsului analizat este pulpa de pui, însă este urmat de sarea iodată, ceea ce înseamnă că ea este folosită într-o cantitate foarte mare. Consumatorii trebuie să țină cont de acest aspect, pentru a nu depăși doza zilnică recomandată de 6 g pentru un adult, pentru a nu pune în pericol sănătatea inimii și a rinichilor.
- De asemenea, producătorul a folosit și doi coloranți naturali, care însă au o serie de efecte adverse. Annatto poate provoca urticarie, astm și este contraindicat copiilor care suferă de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Carminul, E120, poate duce la apariția alergiilor, a rinitelor, a astumului și a erupțiilor cutanate.
- Conservanții, nitrit de sodiu E250 și nitrat de sodiu E251, pun în pericol sănătatea consumatorilor, fiind considerați cancerigeni. Doza zilnică admisă pentru toți nitriții din alimentație este de 0,1 mg/kg corp, iar pentru nitrați, de 0-3,7 mg kg/ corp. Acești aditivi sunt interziși în alimentația bebelușilor sub 3 luni.
- Gelifiantul, caragenan E407, este incriminat în afecțiunile tractusului digestiv. Studii recente au arătat că, deși este o substanță naturală, caragenanul poate provoca gastrite, ulcer și chiar cancer de stomac. Efecte la fel de grave au și polifosfații, care au un potențial cancerigen ridicat, conform celor mai recente studii efectuate de cercetătorii americani.
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor care suferă de orice boală, celor cu maladii neuropsihice, alergicilor, astmaticilor.
- Etichetă
- Excelența preparatelor din carne. Pulpe de pui cu os, sare iodată, proteină vegetală (alergen), soia, stabilizator (polifosfat E452), potențiator de aromă glutamat monosodic E621, gelifiant caragenan E407, lactoză, dextroză, glucoză, arome, antioxidant acid ascorbic E300, ascorbat de sodiu E301, corector de aciditate citrat de sodiu E331, colorant natural annatto E160b, carmin E120, conservant nitrit de sodiu E250, nitrat de sodiu E251, dextroză, acid citric E330, antioxidant palmitat de ascorbicall fa E304, tocoperol E306



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Muștar Olympia colorat cu E102

de : Cristina Andreea Calin - 09/01/2009

- Muștarul iute Olympia este un produs care a avut nevoie de un colorant chimic de sinteză pentru a-i îmbunătăți imaginea.
- Tartrazina, E102, este unul dintre cei mai periculoși aditivi alimentari utilizați în industria alimentară. Poate provoca alergii, astm. De asemenea, este incriminat în inducerea sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că tartrazina crește incidența apariției unor tumori tiroidiene, alterează percepția și comportamentul producând stări de confuzie, inhibă metabolismul zincului și interferează cu enzimele digestive. Din această cauză, JEFC (forul mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari) a stabilit o doză zilnică admisă de numai 7,5 mg/kg corp. Conservantul, e202, sorbat de potasiu, poate provoca astm și alergii.
- Produsul analizat conține și o cantitate mare de sare. Consumatorii trebuie să țină cont că medicii recomandă ca adulții să nu depășească zilnic 6 g de sare, pentru a-și păstra sănătatea sistemului cardiovascular și pe cea a rinichilor. În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, persoanelor cu afecțiuni cardiace, renale, hipertensivilor, alergicilor, celor cu maladii dermatologice, astmaticilor, celor cu ADHD, suferinzilor de cancer. Muștarul Olympia le este interzis persoanelor care suferă de celiachie, din cauza conținutului de gluten din făina de grâu.
- Diabeticii vor cere sfatul medicului curan.
- ETICHETA
- Făină de muștar, făină de grâu, apă, oțet din alcool, sare, ulei vegetal, condimente (hrean, foi de dafin, coriandru, enibahar, usturoi), colorant (tartrazină E102), conservant (sorbit de potasiu E202). Produsul poate conține urme de gluten. Informații nutriționale/100 g: valoare energetică: 35 kCal/144 kJ, proteine 4.72 g, glucide 1.83 g, lipide 0.92 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-mustar-olympia-colorat-cu-e102-141963.html>

Chimicale pentru doamne

de : Cristina Andreea Calin - 08/01/2009

- Lichiorul cremă de ciocolată "Lady's cream" conține patru coloranți chimici de sinteză care pun în pericol sănătatea consumatorilor. Efectele nocive ale acestora sunt potențate și de prezența alcoolului etilic rafinat.
- Caramelul E150 poate declanșa sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare, încetinește creșterea, poate provoca distensii intestinale și hipertrofia rinichilor.
- De asemenea, distruge vitamina B și afectează cromozomii. Mult mai periculos este tartrazina, un colorant galben, azoic. În cazul în care se depășește o cantitate zilnică de 7,5 mg/kg corp duce la alergii, crize de astm, rinite, urticarie. Este incriminat în inducerea sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că tartrazina crește incidența apariției unor tumori tiroidiene, alterează percepția și comportamentul producând stări de confuzie, inhibă metabolismul zincului și interferează cu enzimele digestive. Albastrul brilliant, E133, poate induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare, produce bronhoconstricție, rash și destrucții cromozomiale.
- Roșu allura, E129, este unul dintre aditivii care vor fi interziși de auto-ritățile europene începând cu luna februarie 2009. Deocamdată se fac demersurile necesare, iar decizia finală va fi luată în urma consultărilor ce vor avea loc între oamenii de știință ai instituțiilor de profil. Măsura a fost luată pentru că, pe lângă inducerea sindromului ADHD, poate provoca alergii și are potențial cancerigen. Până acum nu fusese evaluat suficient din punct de vedere toxicologic, însă testele făcute recente au arătat că este periculos pentru consum.



- **CONCLUZII**
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de boli cardiovasculare, renale, hepatice, dermatologice, astmaticilor, alergicilor, celor cu boli ale tractusului digestiv, celor cu ADHD, suferinzilor de cancer. Persoanele cu intoleranță la lactoză vor testa reacția organismului înainte de a consuma produsul.

- Eticheta
- Alcool etilic rafinat de origine agricolă, apă dedurizată, sucroză, smântână, proteină din lapte, aromatizant, aromă de ciocolată, coloranți: caramel E150, E102-tartrazină, E129- roșu allura, E133-albastru brilliant.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Porc, piele și nouă aditivi

de : Cristina Andreea Calin - 06/01/2009

- Parizerul Ana și Cornel conține nouă aditivi alimentari, piele de pasăre, amidon, sare, soia. Acest amestec reprezintă jumătate din compoziție, restul fiind reprezentat de carnea de porc.
- Parizerul de porc Ana și Cornel este fabricat din carne de porc și aditivi alimentari, în proporții aproximativ egale. Eurile au fost necesare pentru ca produsul să aibă o consistență și un gust cât mai aproape de cel al produselor de calitate. Cu toate acestea, parizerul, din cauza compoziției, poate avea efecte adverse asupra sănătății consumatorilor.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că parizerul analizat are un profil nutrițional extrem de dezechilibrat, cu un exces de lipide de origine animală. Din această cauză, suferinzi de boli cardiovasculare, hepatice și cei cu hiperuricemie (gută) trebuie să evite consumul acestui produs. Mai mult, compoziția îi imprimă parizerului și o valoare energetică foarte ridicată.
- Aditivii alimentari utilizați pot afecta sănătatea consumatorilor, fiind incluși în categoria celor periculoși. Polifosfații duc la dezechilibrarea balanței calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase. Consumul excesiv de polifosfați reprezintă punctul de plecare spre osteoporoză. Mai mult, studii recente au arătat că acești aditivi au un potențial cancerigen foarte mare. Nitritul de sodiu poate duce și el la apariția cancerului. Glutamatul de sodiu este neurotoxic, fiind vinovat de declanșarea sindromului bucătăriei chinezești. Acesta se manifestă prin dureri de cap, amețeli, stări de oboseală, senzație de arsură în braț și antebraț, astm, respirație dificilă, greață, modificări de ritm cardiac. Colorantul E120, carmin, poate provoca alergii, astm, rinite, erupții cutanate.



CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de boli cardiovasculare, renale, hepatice, hipertensivilor, persoanelor cu afecțiuni renale, hepatice, celor care suferă de maladiile Parkinson, Alzheimer, suferinzilor de boli ale colagenului, celor cu afecțiuni dermatologice, pulmonare, bătrânilor, celor cu astm, alergii, hiperuricemie.

ETICHETĂ

- Carne porc >50%, slănină, piele pasăre, emulsie de șorici, amidon alimentar, proteină vegetală din soia, sare, stabilizator (polifosfați de Na E452, K E452 ii, Ca E452 iv, clorură de potasiu E508), condimente, antioxidant (izoascorbat de sodiu E301), corector de aciditate (citrat de sodiu E331), aromă, potențiator de aromă (glutamat de sodiu E621), colorant natural (carmin E120), conservant (nitrit de sodiu E250).

SARE

- Produsul analizat conține și o cantitate însemnată de sare. Specialistul ne recomandă să nu depășim 6 g zilnic, pentru a nu avea probleme cu sistemul cardiovascular și cu rinichii. O grijă deosebită trebuie să aibă persoanele care suferă de hipertensiune. Mai mult, parizerul mai are și alte surse ascunse de sodiu: polifosfați de sodiu E452, izoascorbat de sodiu E301, citrat de sodiu E331, glutamat de sodiu E621, nitrit de sodiu E250.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-nc-acirc-m-porc-pielite-si-noua-aditivi-141772.html>

Allegria, zahăr și E-uri

de : Cristina Andreea Calin - 05/01/2009

- Băutura răcoritoare Allegria reprezintă un amestec de apă minerală și nouă aditivi alimentari. În acest context, calitățile terapeutice ale apei minerale, fie ea și extrasă dintr-o sursă de calitate, nu mai au nici o valoare. Aditivii alimentari utilizați pot afecta în mod serios sănătatea, mai ales dacă sunt consumați în mod frecvent.
- Băutura Allegria conține o cantitate însemnată de zahăr, glucid cu absorbție rapidă index glicemic ridicat. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că din această cauză pancreasul endocrin are de suferit, fiind nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-un interval de timp mai scurt. Guma arabică și guma de ester (care are denumirea oficială "esteri glicerici ai rășinilor din lemn") pot afecta buna funcționare a tractusului digestiv.
- Aditivi alimentari
- Acesulfamul K poate induce stres metabolic și are potențial cancerigen. De aceea, nu este recomandat în curele de slăbire, femeilor însărcinate și care alăptează, copiilor, suferinzilor. Celelalte categorii de consumatori nu trebuie să depășească o doză zilnică admisă de 15 mg/kg corp.
- Aspartamul, E951, este unul dintre cei mai contestați aditivi alimentari. De-a lungul timpului s-au descoperit efecte adverse ca: oboseală, amețeli, halucinații, iritabilitate, dureri de cap, palpitații, anxietate, dureri articulare, spasme musculare, pierderea memoriei, cancer de creier. Doza zilnică admisă este de 40 mg/kg corp. La fel de periculos este considerat și benzoatul de sodiu. Acesta poate produce mutații ale ADN-ului, ducând în timp la apariția diverselor tipuri de cancer.
- Conservantul E211 este cu atât mai periculos cu cât este folosit în combinație cu colorantul E104, galben de chinolină. Cercetători britanici de la Universitatea din Southampton au demonstrat că cei mai afectați sunt copiii, cărora amestecul le poate declanșa sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Mai mult, E104 poate provoca astm, alergii, dermatite.
- Concluziile specialistului
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor, obezilor, celor cu status proinflamator sistemic, celor cu sindrom metabolic, bolnavilor de cancer, celor cu sindrom ADHD, hipertensivilor, celor cu dislipidemie, hiperuricemicilor (gută), celor cu maladii neurodegenerative, alergicilor, astmaticilor. Produsul este interzis diabeticilor.
- Ingrediente
- Allegria socată. Băutură răcoritoare carbogazoasă cu aromă de soc și lămâie cu zahăr și îndulcitori. Apă minerală (sursa F1, Sâncrăieni Hr), zahăr, dioxid de carbon, acidifiant acid citric E330, suc de lămâie, 0,7%, aromă, stabilizatori gumă arabică E414 și de ester E445, îndulcitori acesulfam K E950, aspartam E951, conservant benzoat de sodiu E211 și sorbat de potasiu E202, coloranți caramel E150 și galben de chinolină E104. Conține o sursă de fenilalanină.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

5 crenvurști de porc, multe chimicale nocive

de : Mihaela Ionescu - 11/08/2009

- Produsul "5 cremvurști de porc" Lupack este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, fiind fabricat în mare parte din carne de porc, bogată în lipide aterogene. De asemenea, conține și zahăr, glucid cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă.
- Al doilea ingredient ca pondere este apa, de aceea producătorul a fost nevoit să folosească amidon din cartofi. În acest fel a transformat pasta de carne de porc și apă într-un amestec cu o consistență potrivită pentru a fi vândută sub formă de crenvurști. Tot dintr-un considerent tehnologic a fost adăugat și stabilizatorul E452, polifosfat de sodiu. Dacă pe producător l-a ajutat ca pasta să își păstreze consistența cât mai mult timp, consumatorul va avea de suferit.
- Polifosfatul de sodiu dezechilibrează balanța calciu fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi. Tot din raționamente care țin de aspect a fost folosit și colorantul azoic de sinteză brun HT. Doza zilnică admisă este de numai 1,5 mg/kg corp din cauza faptului că induce sensibilitate la nivelul pielii și sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Odată rezolvată problema aspectului, nu a mai rămas decât adăugarea de ingrediente pentru gust.
- Pe lângă sare (într-o cantitate mare) și condimente, s-a folosit și glutamat monosodic. Potențează gustul de carne, dar consumat în cantități mari duce la dureri de cap, amețeli, probleme neuropsihice. Tot acest amestec de carne de porc și substanțe chimice trebuie să țină cât mai mult pe raftul magazinelor, așa că a fost nevoie și de conservantul cu potențial cancerigen E250.
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de boli cardiovasculare, suferinzilor cu status proinflamator sistemic, hepaticilor, renalilor, suferinzilor de boli pulmonare, astmaticilor, alergicilor, celor cu afecțiuni dermatologice, neurodegenerative, cu afecțiuni psihice, diabeticii, celor cu ADHD.
- Eticheta
- 5 crenvurști de porc. Carne de porc 69%, apă, amidon din cartofi, sare, proteină din lapte (conține soia), stabilizator (polifosfați de sodiu E452), zahăr, potențiator de aromă (glutamat de sodiu E621), condimente, proteină hidrolizată de porumb, înveliș: collagen de vacă, antioxidant isoascorbat de sodiu E301, conservant nitrit de sodiu E250, colorant brun HT E55.
- Valoare energetică 830kj/200kcal, proteine 10 g, glucide 4 g, lipide 16 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/5-crenvursti-de-porc-multe-chimicale-nocive-517447.html>

RedBull fara zahar dar plin de chimicale cancerigene

de : Mihaela Ionescu - 22/06/2009

- Red Bull Sugarfree este un produs profund dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, fără valoare biologică, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Apa carbogazoasă este principalul ingredient, în ea dizolvându-se o serie de aditivi alimentari sau alte substanțe cu potențial dăunător asupra organismului. Dintre acestea, cei doi îndulcitori chimici de sinteză sunt cei mai periculoși, amândoi fiind incriminați în apariția cancerului.
- În lucrarea "Biblia Alimentară", prof. Mencinicopschi scrie despre aspartam: "Doza zilnică admisă este de 40 mg/kg corp, raportându-se de-a lungul timpului efecte adverse ca oboseală, amețeli, halucinații, iritabilitate, dureri de cap, palpitații, anxietate, dureri articulare, spasme musculare, pierderea memoriei și cancere de creier".
- La fel de periculos este și acesulfamul K, despre care specialistul nostru spune că poate induce stres metabolic, având potențial cancerigen.
- Taurina poate afecta buna funcționare a ficatului și a inimii, ducând chiar la deces, se arată într-un studiu realizat în urmă cu un an de Institutul Federal pentru Evaluarea Riscurilor din Germania. Specialistul nostru atrage atenția că nu este indicat ca acest produs să fie consumat în combinație cu alcoolul, pentru că acesta îi potențează efectele nocive. Vitaminele adăugate în Red Bull Sugar Free nu au nici o valoare biologică, din cauza multitudinii de aditivi alimentari adăugați.
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, prof. Mencinicopschi ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, cardiacilor, celor care suferă de maladii renale, hepatice, gastrointestinale, bolnavilor de cancer.
- ETICHETĂ
- Băutură cu taurină și cofeină ce conține îndulcitori - conținut ridicat de cofeină (32 mg/100 ml). Apă carbogazoasă, corector de aciditate: citrați de sodiu E331, taurină (0,4%), gluconodeltalactonă E575 (0,24%), îndulcitori (acesulfam K E950, aspartam E951), cofeină (0,03%), inositol, vitamine (niacin, acid panthoteic, B6, B12), arome, agent de îngroșare gumă xanthan E415, coloranți caramel E150, riboflavină E101.
- Conține o sursă de fenilalanină. Conținut nutritiv/100 ml: energie 14 kJ (3 kcal), proteine 0g, carbohidrați 0g (din care zahăr 0g), fibre 0g, grăsimi 0g (din care saturate 0g), sodiu 0,08g. Vitamine: niacin 8 mg/44%DZR, acid panthoteic 2 mg/33%DZR, B6 2mg/100%DZR, B12 2Îg/200%DZR. Se recomandă o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos.



Vitaminele sunt adăugate degeaba, fiind înecate în E-uri

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/fara-zahar-dar-cu-chimicale-512158.html>

Praline din margarină

de : Cristina Andreea Calin - 29/12/2008

- Pralinele Primoline sunt un produs care nu au prea multe în comun cu ciocolata, deși pe etichetă denumirea produsului este "praline ciocolată albă cu cremă cappuccino 50%".
- Ingredientele principale sunt zahărul și grăsimea vegetală hidrogenată, untul de cacao ocupând locul cinci în ordinea descrescătoare a cantității. Din această cauză, produsul este dezechilibrat din punct de vedere nutrițional cu un exces de glucide cu index glicemic ridicat și lipide modificate prin procedee chimice. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că zahărul, este absorbit foarte repede de organism, iar pancreasul endocrin este forțat să secrete într-o perioadă scurtă de timp o cantitate mare de insulină. Grăsimile vegetale hidrogenate, margarina, au și ele o serie de efecte adverse asupra organismului. Sunt extrem de periculoase pentru sistemul cardiovascular și pentru funcția hepatică. Din această cauză, în unele țări utilizarea lor a fost limitată, iar în altele interzise de tot.
- Aditivul alimentar poliricinoleat de poliglicerină E476 nu a fost evaluat suficient din punct de vedere toxicologic și din această cauză nu se poate ști exact care sunt efectele lui. Totuși, din puținele teste realizate până acum, cercetătorii au tras concluzia că este hepato-toxic și împiedică buna funcționare a rinichilor. Doza zilnică admisă pentru E476 este de 0.75 mg/kg corp.
- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, persoanelor cu afecțiuni dermatologice, alergicilor, astmaticilor, bătrânilor, suferinșilor de cancer, celor cu afecțiuni neuropsihiatrice. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de aportul de glucide.
- Persoanele cu intoleranță la lactoză, cei cu alergie la soia vor testa reacția organismului la produs.
- Eticheta
- Praline ciocolată albă cu cremă cappuccino 50%. Zahăr, grăsime vegetală hidrogenată, lapte praf integral, unt de cacao, zer praf dulce, lactoză, masă de cacao, lapte praf degresat, unt din lapte, cafea (0.5%), emulgatori (lecitină de soia E322, poliricinoleat de poliglicerină E476), aromă natural identică (cappuccino), aromatizant (vanilină). Poate conține urme de alune, arahide, migdale și gluten.
- Substanță uscată din lapte (în înveliș): 28% minim. Substanță uscată de cacao (în înveliș): 20% minim. Conține și alte grăsimi vegetale pe lângă untul de cacao. Valori nutriționale pentru 100 grame produs: valoarea energetică 544,1 kcal/2279.8 Kj, proteine 10,9 grame, glucide 50,2 grame, lipide 32,4 grame.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/>

Pateu vegetal hipercaloric

de : Cristina Andreea Calin - 23/12/2008

- Pateul vegetal Silvania este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de lipide și zaharuri cu index glicemic ridicat.
- Pancreasul endocrin, în aceste condiții, este nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. De asemenea, produsul conține o cantitate mare de sare, de care consumatorii trebuie să țină cont pentru a nu depăși doza zilnică recomandată de 6 g pentru o persoană adultă.
- Pateul vegetal Silvania are în compoziție un aditiv alimentar neurotoxic, glutamatul monosodic. Acesta poate declanșa sindromul bucătăriei chinezești care se manifestă prin dureri de cap, senzații de arsură în antebraț și ceafă, stări de slăbiciune, de greață, dificultăți de respirație, modificări de ritm cardiac. Producătorul încalcă legislația în vigoare, neprecizând despre ce colorant alimentar este vorba. Chiar dacă specifică faptul că este natural, trebuia să îl nominalizeze, pentru că și în aceste condiții poate avea efecte adverse. Din analiza listei de ingrediente rezultă faptul că produsul are o valoare energetică foarte ridicată de care trebuie să țină cont persoanele supraponderale, obeze, dar și cei care vor să își păstreze o greutate normală.



- CONCLUZIILE SPECIALISTULUI
- Specialistul nostru ne spune, în urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, că pateul vegetal Silvania nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor cu maladii cardiovasculare, hepatice, renale, celor cu bolile Parkinson și Alzheimer, astmaticilor, persoanelor cu afecțiuni ale tractusului digestiv.
- Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum și vor ține cont de cantitatea de glucide. Persoanele cu alergii la soia vor testa reacția organismului la produs.
- Ingrediente
- Paté vegetal Silvania. Grăsime vegetală, proteină vegetală din soia, amidon, sare, zahăr, ceapă, potențiator de aromă glutamat monosodic E621, antioxidant acid ascorbic E300, colorant natural, condimente. Produs sterilizat

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-pateu-vegetal-hipercaloric-141508.html>

Novatini - Tabletă cu margarină

de : Cristina Andreea Calin - 22/12/2008

- Tableta cu cremă de lichior de vișine Novatini se vinde la raionul de ciocolată, deși din compoziție pare mai degrabă un amestec de margarină, zahăr, arome sintetice și aditivi alimentari.
- Tableta analizată este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu un exces de glucide cu index glicemic ridicat: zahăr, sirop de glucoză, izoglucoză.
- Din această cauză, pancreasul endocrin va avea de suferit, fiind nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă scurtă, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Pe eticheta produsului scrie că are în compoziție lichior de vișine, însă aroma de vișine este sintetică, iar băutura nu are decât o pondere de 0,02%. Totuși, tableta are alcool etilic într-o cantitate importantă, poate ca o compensație față de lipsa lichiorului.
- Tableta conține un colorant chimic, azoic, de sinteză, azorubina E122, cu efecte adverse asupra sănătății. Acesta declanșează sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare ADHD. Mai mult, provoacă urticarie, edem și are un mare potențial
- cancerigen.
- Acidul sorbic, E200, poate produce iritații dermice, alergii, distruge vitamina B12. Doza zilnică admisă este de 25 mg/kg corp. Din cauza compoziției, produsul are o valoare energetică foarte ridicată, de care trebuie să țină cont supraponderalii și obezii.



CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, persoanelor cu afecțiuni dermatologice, alergicilor, astmaticilor, bătrânilor, suferinzilor de cancer, celor cu afecțiuni neuropsihiatrice, celor cu ADHD. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de aportul de glucide. Persoanele cu intoleranță la lactoză, cei cu alergii la soia, alune, arahide și cu celiachie vor testa reacția organismului la produs.

Ingrediente

- Tabletă cu cremă lichior de vișine 36%. Zahăr, grăsime vegetală hidrogenată, pudră de cacao, zer praf, sirop de glucoză, izoglucoză, agent de umezire (sirop de sorbitol E420), alcool etilic, lapte praf integral, emulgator (lecitină din soia E321), invertază, aromă natural identică (vișină), sare iodată, acidifianti (acid citric E330, acid lactic E270), pudră naturală de vișine (0,04%), aromatizant (vanilină), lichior de vișine (0,02%), conservant (acid sorbic E200), colorant alimentar (azorubina E122). Poate conține urme de alune, arahide, migdale și gluten. Valori nutriționale/100 g: valoare energetică 425,4 Kcal/1.782,5 KJ; proteine 2,6 g; glucide 55,3 g; lipide 23,8 g.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/novatini-tableta-cu-margarina-141447.html>

Opt coloranți chimici în bradul de Crăciun

de : Cristina Andreea Calin - 20/12/2008

- Discul de ciocolată supus analizei conține, poate, mai mulți coloranți decât un glob pentru bradul de Crăciun. Problema cea mai mare este însă faptul că sunt folosite substanțe chimice care afectează în mod serios sănătatea tuturor consumatorilor.

- Împodobirea bradului de Crăciun cere globulețe cât mai rafinate, în culori vii, dar și dulciuri cu un aspect deosebit. Totuși, acesta nu este un motiv pentru utilizarea într-un singur produs a opt coloranți, mai ales dacă aceștia sunt obținuți din azot, pe bază de sinteză chimică.

- Ciocolata folosită pentru "discul de ciocolată cu lapte pentru pomul de Crăciun", pe care stă scris cu litere mari "Auguri" (Crăciun fericit!), respectă rețetarul specific acestui tip de produs. Decorul însă anulează toate efectele benefice pe care le-ar putea avea ciocolata asupra organismului.

- Toți cei opt coloranți utilizați fac parte din categoria celor incriminați în mai 2007 de cercetători de la Universitatea din Southampton pentru apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare ADHD. De aceea, copiii ar trebui să evite consumul acestui produs, pentru a nu dezvolta tulburări de comportament. Potrivit oamenilor de știință britanici, efectele adverse la nivelul psihicului se manifestă și în adolescență, chiar și la maturitate în cazul celor care consumă în mod frecvent produse care conțin coloranți azoici chimici de sinteză.

COLORANȚII

- Inducerea sindromului ADHD nu este singura problemă a celor opt aditivi. E151, negru brilliant, poate provoca alergii, urticarie, rinite și interferează cu enzimele digestive. Indigotina duce la apariția stărilor de greață, vomă, a hipertensiunii și chiar a unor tumori cerebrale. E131, albastru patent, poate cauza dermatită, purpură și are un potențial cancerigen ridicat. Roșu ponceau 4R este la fel de periculos, putând duce la apariția diverselor tipuri de cancer. Azorubina provoacă urticarie, edem și poate fi cancerigen. E104, galben de chinolină, provoacă alergii, astm și dermatite.

- E110, galben portocaliu, are mult mai multe efecte adverse, fiind unul dintre cei mai periculoși coloranți folosiți în industria alimentară. Poate provoca alergii, congestie nazală, astm, bronhoconstricție, disfuncții ale percepției gustului, distrugerii cromozomiale, spasme vasculare, dureri gastrice și blocarea enzimelor digestive. La fel de periculoasă este și tartrazina, care poate cauza alergii, astm, rină, urticarie, crește incidența tumorilor tiroidiene, alterează percepția producând stări de confuzie, inhibă metabolismul zincului și interferează cu enzimele digestive.

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, spune că, în afară de efectele nocive ale coloranților, produsul influențează în sens negativ și greutatea. Valoarea energetică a discului de ciocolată este mare, după cum rezultă din lista de ingrediente.

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor și tuturor celor care prezintă sensibilități la cei opt coloranți chimici utilizați pentru realizarea decorului. Persoanele care suferă de diabet vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de aportul de glucide al produsului. Consumatorii care suferă de intoleranță la lactoză, de alergii la soia și la ouă ar trebui să testeze reacția organismului la produs.

Ingrediente

- Ciocolată cu lapte: zahăr, unt de cacao, lapte praf, pudră de cacao, emulgatori lecitină de soia E322, vanilină, substanță uscată de cacao minim 30,9 g. Decor: zahăr, albumină, agent de îngroșare gumă arabică E414, colorant: E151 negru brilliant, E132 indigotină, E131 albastru patent, E124 roșu ponceau 4R, E122 azorubina, E110 galben portocaliu, E104 galben de chinolină, E102 tartrazină. Conține lactoză, ouă. Produs decorat manual.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-opt-coloranti-chimici-in-bradul-de-craciun-141338.html>

Ciupercile, pe etichetă

de : Cristina Andreea Calin - 19/12/2008

- Gustul de ciuperci al pateului vegetal Hame este dat de un potențiator de gust, glutamatul de sodiu. Produsul conține o cantitate atât de mică de ciuperci încât nu îi poate influența gustul.

- Pateul vegetal cu ciuperci, Hame, a fost fabricat după următoarea rețetă: se ia niște apă, se adaugă ulei, apoi se pun și ceva condimente. Pentru ca amestecul să aibă textura potrivită se pun niște proteină de soia și amidon de cartofi. Ca la orice rețetă care se respectă, se potrivește cu sare, se mai adaugă ceva ceapă, câteva ciuperci, că doar scrie pe etichetă că trebuie să fie în compoziție, și la final se presară un potențiator de gust, un antioxidant și, pentru impresie artistică, se adaugă puțină culoare. Consumatorul cumpără acest produs în ideea că mănâncă ceva vegetal, de post. Acestor caracteristici li se mai poate adăuga încă una: cu efecte adverse asupra sănătății. Cu toate acestea, pe etichetă este inscripționat "calitate tradițională din Cehia".

MULTE GRĂSIMI

- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția asupra faptului că produsul analizat este foarte dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, având un exces de lipide. Din această cauză are și o valoare energetică ridicată, de care supraponderalii și obezii trebuie să țină cont. Pateul are în compoziție și o cantitate mare de sare, de care consumatorii trebuie să țină seama pentru a nu depăși doza zilnică recomandată de 6 g pentru o persoană adultă.

- Potențiatorul de gust E621 duce la apariția sindromului bucătăriei chinezești, care se manifestă prin dureri de cap, senzații de slăbiciune, de arsură în ceafă și antebrăț, palpitații, greutate în respirație. Glutamatul de sodiu este și neurotoxic și de aceea nu este recomandat în alimentația suferinzilor de Alzheimer și Parkinson. Caramelul, E150, poate produce distensii intestinale, hipertrofia rinichilor și poate încetini creșterea. De asemenea, nu este indicat în produsele destinate copiilor, pentru că poate declanșa sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD).

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, dermatologice, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, alergicilor, astmaticilor, celor cu sindrom de deficiență de concentrare (ADHD), persoanelor cu hiperuricemie, bolnavilor de cancer. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant, iar persoanele cu alergii la soia și la țelină vor testa reacția organismului la produs.

Eticheta

- Calitate tradițională din Cehia. Apă, ulei vegetal de floarea-soarelui, mix complet de condimente, proteină de soia, amidon de cartofi, sare, ceapă, condimente, ciuperci deshidratate (0,8%), potențiator de gust glutamat de sodiu E621, antioxidant E301, colorant: caramel E150. Acest produs nu conține materii prime modificate genetic.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-ciupercile-pe-eticheta-141265.html>

Pastă de grăsimi și E-uri

de : Cristina Andreea Calin - 18/12/2008

- Pasta vegetală cu măsline Campofrio este un amestec de apă, ulei, soia, margarină și aditivi alimentari. Din această cauză are un profil nutrițional dezechilibrat, cu un exces de lipide.
- Pasta vegetală analizată are o valoare energetică mare, de care trebuie să țină cont supraponderalii și obezii, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Grăsimile vegetale hidrogenate, adică margarina, sunt incriminate în apariția bolilor cardiovasculare, dar și în acutizarea unor probleme hepatice. Din această cauză, în unele state folosirea lor a fost limitată sau chiar redusă. Valoarea biologică a produsului este scăzută și de prezența aditivilor alimentari E452, E621 și E120. Polifosfații, despre care nu ni se spune dacă sunt de sodiu, de calciu, de potasiu, dezechilibrează balanța calciu-fosfor. În timp, aceasta se traduce prin împiedicarea depunerii calciului pe oase și apariția osteoporozei și a depunerilor anormale de calciu. Glutamatul de sodiu, E621, declanșează sindromul bucătăriei chinezești, care se manifestă prin dureri de cap, astm, tulburări de ritm cardiac, respirație greoaie, arsuri în ceafă și antebraț. Acidul carminic duce la apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare ADHD, dar provoacă și astm, alergii, rinite, erupții cutanate.



CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul declară că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, dermatologice, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, alergicilor, astmaticilor, celor cu ADHD, persoanelor cu hiperuricemie, bolnavilor de cancer, celor cu Alzheimer și Parkinson. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant, iar persoanele cu alergii la soia și țelină vor testa reacția organismului la produs.

Ingrediente

- Apă, ulei vegetal, proteină vegetală din soia nemodificată genetic, grăsimi vegetale hidrogenate, măsline bucăți 4%, antioxidant (ascorbat de sodiu E301, lactat de sodiu E325), sare, zahăr, condimente, arome, stabilizator (polifosfați E452), potențiator de aromă (glutamat monosodic E621), colorant natural (acid carminic E120). Membrană artificială necomestibilă.
- Valori nutriționale 100 g: valoare energetică 199 kcal/824, 5 Kj, proteine 8,5 g, glucide 3,0 g, lipide 17,0 g.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-pasta-de-grasimi-si-e-uri-141197.html>

Pate din ulei vegetal

de : Cristina Andreea Calin - 17/12/2008

- Pateul vegetal analizat ar trebui să poarte mai degrabă denumirea de pastă de ulei și aditivi, pentru că acestea sunt principalele lui ingrediente.

- Pateul vegetal cu ceapă și verdeață Angst este de fapt un amestec de ulei cu aditivi alimentari. Din lista de ingrediente rezultă că uleiul are o pondere de aproape 90%, ceea ce face ca produsul să aibă un profil nutrițional extrem de dezechilibrat. Ceapa, condimentele, țelina, plantele aromatice și verdeața sunt prezente în cantități foarte mici, astfel încât nu au nici o valoare în acest context. Mai mult, aditivii alimentari utilizați au o serie de efecte adverse. Monoglutamatul de sodiu duce la apariția sindromului bucătăriei chinezești, care se manifestă prin amețeli, senzație de greață, dureri de cap, slăbiciune, astm, modificări de ritm cardiac, senzații de arsură în ceafă și antebraț, respirație dificilă. La fel de periculos este și E635, care acutizează crizele de hiperuricemie (gută). Guma guar și caragenanul provoacă reacții adverse la nivelul tractusului digestiv. E407 duce chiar la apariția ulcerului sau a cancerului de stomac, în cazul unui consum cronic. Colorantul E150 nu este recomandat persoanelor care suferă de sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). De asemenea, poate provoca alergii și crize de astm. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția asupra faptului că produsul analizat are o valoare energetică foarte ridicată. Mai mult, conține și o cantitate importantă de sodiu, de care trebuie să se țină cont pentru a nu se depăși doza zilnică recomandată, de 6 g pentru o persoană adultă.



- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**

- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că pateul vegetal Angst nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, dermatologice, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, alergicilor, astmaticilor, celor cu ADHD, persoanelor cu hiperuricemie, bolnavilor de cancer. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant, iar persoanele cu alergii la soia vor testa reacția organismului.

- **Ingrediente**

- Ulei, ceapă 5%, sare, proteină vegetală de soia, amidon, gelifiant E407a-caragenan, E407-caragenan, țelină, agent de întărire E412-guma guar, plante aromatice, condimente, emulsifiant E481- stearoil-2-lactilat de sodiu, potențiator de arome E621-monoglutamat de sodiu, E635-5' ribonucleotide disodice, aromatizant, verdeață, colorant E150-caramel. Preparat sterilizat în membrană artificială necomestibilă.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-pate-din-ulei-vegetal-141122.html>

Tort cu șapte aditivi alimentari

de : Cristina Andreea Calin - 15/12/2008

- Tortul cu cremă de cacao Kuchen Meister este un produs dezechilibrat nutrițional, cu un exces de glucide cu index glicemic ridicat și lipide de ori-gine vegetală.
- Glucidele-zahăr, sirop de glucoză fructoză, dextroză, amidon de grâu, amidon modificat – stresează pancreasul endocrin, forțându-l să producă o cantitate mare de insulină, într-o perioadă scurtă de timp, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi.
- Produsul analizat conține și o serie de aditivi alimentari care afectează funcționarea normală a organismului. Difosfații, E450, dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând depunerea calciului. Din această cauză, în urma unui consum cronic, apar osteoporoza și depuneri anormale de calciu (cioc de papagal).
- Sorbitolul, amidonul modificat, guma guar și caragenanul afectează sănătatea tractusului digestiv. E407 duce chiar la apariția ulcerului și a cancerului de stomac.
- Tortul Kuchen Meister are o valoare energetică foarte ridicată de care trebuie să țină cont persoanele supraponderale și obeze. De asemenea, consumatorii trebuie să aibă grijă la cantitatea de sare, pentru a nu depăși doza zilnică admisă de 6 g pe zi.



- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**
- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, celor cu osteoporoză, celor cu alergii, astm. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de sfatul acestuia. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie. Persoanele cu alergii la ou, nuci, alune sau lapte vor testa reacția organismului la produs.

INGREDIENTE

- Tort pufos cu 20% umplutură din cremă de cacao. Zahăr, conținutul unui ou întreg, făină de grâu, grăsime vegetală, sirop de glucoză fructoză, amidon din grâu, dextroză, substanță higroscopică: sorbitol E420, masă de cacao, lactoză, amidon modificat E1420/E1440/E1410, arome, agenți de îngroșare: difosfați E450 și carbonat de sodiu E170, sare, emulgatori: mono și digliceride ale acizilor grași E471, lecitină din soia E322, agenți de gelificare, gumă guar E412, caragenan E407, conservanți sorbat de potasiu E202. Acest produs poate conține urme de nuci sau alte produse din lapte. Valori nutriționale/100 g: proteine 4,9 g, carbohidrați 57 g, grăsimi 17 g, valoare energetică 1.665 KJ/397 kcal.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/tort-cu-sapte-aditivi-alimentari-140983.html>

Cafea 3 în 1 cu mult fosfor

de : Cristina Andreea Calin - 13/12/2008

- Boutique cafe, "3 în 1 coffee sugar cream", este un produs ce are un exces de fosfor ce afectează sănătatea oaselor.
- Produsul poartă denumirea de cafea, însă aceasta ocupă o pondere destul de mică, 8,5%. În schimb, sintagma 3 în 1 se referă mai degrabă la zahăr, margarină și fosfor. Aceste trei ingrediente sunt nocive pentru sănătatea consumatorilor. Zahărul stresează pancreasul, care va fi nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă mică de timp. Margarina afectează sănătatea sistemului cardiovascular și pe cea a ficatului. Produsul are trei surse de fosfor – E34 ii, E452i și E341ii. Din această cauză, balanța calciu- fosfor este dezechilibrată, putând apărea osteoporoza sau depuneri anormale de calciu (cioc de papagal), avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Colorantul betacaroten poate crește riscul de cancer pulmonar la fumători și în cazul persoanelor care trăiesc în zone foarte poluate.
- CONCLUZIILE SPECIALISTULUI
- Consumatorii cu intoleranță la lactoză trebuie să testeze produsul, pentru a vedea care este reacția organismului. Același lucru trebuie să îl facă și cei cu alergii la soia, alune sau nuci. În urma analizei informațiilor de pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu afecțiuni cardiovasculare, hepatice, renale, persoanelor cu osteoporoză, celor cu boli dermatologice (inclusiv celulită), alergicilor, astmaticilor, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv.



- Ingrediente:
- Zahăr, sirop de glucoză (din grâu), glucoză, grăsimi vegetale parțial hidrogenată, cafea pudră instant 8,5%, stabilizatori E340 (ii) fosfat dipotasic, E452 (i) polifosfat sodic, proteină din lapte, emulgator: E471 mono și digliceride ale acizilor grași, E472c esterii glicerici ai mono și digliceridelor acizilor grași, anticoagulant E341 (iii) fosfat dicalcic, colorant E160a (ii) betacaroten. Produsul poate conține urme de soia, alune, nuci. Valori nutriționale: valoare energetică: 1.737,7 kJ/412,2 kcal, proteine 1,0 g, carbohidrați 75,5 g, grăsimi 11,8 g.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-cafea-3-in-1-cu-mult-fosfor-140872.html>

Margarină pentru brad

de : Cristina Andreea Calin - 09/12/2008

- Înainte de a vă cumpăra bomboanele pentru bradul de Crăciun, nu vă uitați doar la culoarea ambalajului! Chiar dacă arată extraordinar de frumos și se potrivesc cu globurile și beteala, pot avea în compoziție ingrediente care vă pun în pericol sănătatea.
- Bomboanele de pom cu cocos în glazură de cacao, Kpkuszos, fac parte din categoria produselor a căror etichetă trebuie să o citiți cu maximă atenție. Chiar dacă nu au mulți aditivi alimentari, conțin “untură vegetală hidrogenată”, adică margarină. Aceasta este o grăsime modificată prin procedee chimice care o fac de nerecunoscut pentru organism. Astfel, acesta este pus în situația de a nu ști cum să reacționeze față de o substanță chimică. Ficatul și sistemul cardiovascular sunt cele mai afectate. În urma consumului foarte mare de margarină pot apărea boli grave. Din această cauză, în multe țări, folosirea grăsimii vegetale hidrogenate a fost interzisă sau restricționată.
- UN STRES PENTRU PANCREAS
- Produsul analizat mai are în compoziție și o cantitate mare de glucide cu index glicemic foarte ridicat și încărcătură glicemică mare: zahăr, sirop de glucoză, dextroză. Din această cauză, pancreasul endocrin este dat peste cap, fiind nevoit ca într-o perioadă scurtă de timp să secrete insulină în cantități care îl fac să se epuizeze, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Acesta ne mai spune că bomboanele Kpkuszos au un profil nutrițional extrem de dezechilibrat, conform Regulamentului European 1924/2006, pus în aplicare din iulie 2007. Produsul are printre ingrediente și aditivul “sorbit”, care are denumirea corectă sorbitol, E420. Consumat în cantități mari, acesta are efecte laxative. Conservantul, sorbat de potasiu, poate provoca astm și alergii.
- Din cauza compoziției, bomboanele de pom analizate au și o valoare energetică foarte ridicată de care trebuie să țină cont supraponderalii, obezii și cei care vor să își păstreze o greutate normală.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, celor cu boli dermatologice (inclusiv celulită), celor cu hiperuricemie (gută), persoanelor cu afecțiuni ale tractului digestiv, celor cu sindrom metabolic, celor cu status proinflamator sistemic. Persoanele cu alergii la soia vor testa o cantitate mică de produs pentru a vedea care este reacția organismului. Consumatorii care suferă de diabet vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de cantitatea de glucide. Persoanele cu intoleranță la lactoză vor consuma produsul cu precauție.
- **Ingrediente**
- zahăr, cuvertură de cacao 25% (zahăr, untură vegetală hidrogenată, pudră de cacao 18%, emulgator lecitină de soia E322, aromă), nucă de cocos răzuită 18%, sirop de glucoză, dextroză, sorbit E420, untură vegetală hidrogenată, lapte praf degresat, enzimă – invertază, conservant – sorbat de potasiu E202, aromă. Valoarea energetică 100 g: 475 kcal/1993 kJ.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-margarina-pentru-brad-140548.html>

Cubulețe cu sare și aditivi

de : Cristina Andreea Calin - 08/12/2008

- Vreți o supă limpede de legume? Nimic mai simplu! Producătorul "cubulețelor pentru supă limpede de legume" ne spune că "dintr-un cubuleț dizolvat în jumătate de litru de apă în clocot rezultă imediat o supă de legume limpede gustoasă".
- Pare o soluție simplă și ieftină, dar să citim cu atenție eticheta!
- Primul ingredient este sarea. Acest lucru se traduce prin faptul că acest produs contribuie la depășirea celor șase grame pe care medicii ni le recomandă spre consum zilnic. Așadar, persoanele cu afecțiuni cardiovasculare și renale ar trebuie să renunțe la astfel de adaosuri în mâncare. Pe lângă sare, cubulețele mai conțin sodiu și din aditivi monosodiu glutamat, inozinat disodic, guanilat disodic. Un alt ingredient este grăsimea vegetală hidrogenată, adică margarina. Ponderele acesteia este foarte mare, așa încât efectele ei asupra sănătății consumatorilor sunt accentuate. Bolnavii cu ficatul și cu inima sunt primii care trebuie să evite consumul acestui produs, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Următoarele pe lista de ingrediente sunt agenții de întărire a gustului. S-au folosit trei aditivi alimentari care să creeze impresia că mâncați un produs cu adevărat bogat în legume (care nu au decât o pondere de 7%), dar care vă și îmbolnăvesc. E621 este neurotoxic și dă dependență. Guanilatul și inozinatul sunt total interzise bolnavilor de hiperuricemie (gută). În cazul în care totuși, veți risca, crizele de gută se vor intensifica, afectându-vă starea de sănătate.

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- Celelalte ingrediente au o pondere destul de mică, astfel încât, putem trage concluzia că produsul este foarte dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, sodiul și lipidele fiind principalele sale ingrediente. Din această cauză, produsului i se imprimă și o valoare energetică foarte ridicată, care poate afecta sănătatea supraponderalilor și a obezilor.
- În urma analizei informațiilor de pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, hepatice, renale, dermatologice (inclusiv celulită), celor cu boli ale tractusului digestiv, persoanelor cu astm, alergii, cancer, celor cu hiperuricemie, persoanelor cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum. Persoanele cu alergii la soia, lapte, muștar, susan și celiachie (intoleranță la gluten) vor testa o cantitate mică de produs pentru a vedea reacția organismului.

INGREDIENTE

- "Cubulețe pentru supă limpede de legume". Sare de bucătărie, grăsime vegetală hidrogenată, agent de întărire a gustului (monosodiu glutamat E621, inozinat disodic E631, guanilat disodic E627), 7% legume (morcovi, ceapă, țelină, roșii), amidon din cartofi, zahăr, aromă, pătrunjel, condimente, extract de drojdie, emulgator ester de acid acetic din monogliceride și digliceride din acizi grași alimentari E472a, sirop de zahăr caramel E150, maltodextrină.
- Preparare: Dintr-un cubuleț dizolvat în jumătate de litru de apă în clocot rezultă imediat o supă de legume limpede gustoasă.
- Ideal pentru condimentarea și rafinarea gustului supelor, legumelor, supelor consistente din legume și carne și a sosurilor. Poate conține urme de grâu, soia, lapte, muștar, susan. Nu are etichetă nutrițională.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-cubulete-cu-sare-si-aditivi-140491.html>

Smak sintetic cu pretenție de hrean ras

de : Cristina Andreea Calin - 06/12/2008

- Hreanul ras Smack nu mai păstrează nimic din efectele benefice ale acestei legume, pentru că este amestecat cu o mulțime de aditivi alimentari, care nici nu erau necesari într-un astfel de produs.
- Îndulcitorii, zaharină și acesulfam K, și conservantul benzoat de sodiu sunt considerați de lumea științifică cu un puternic potențial cancerigen, iar metabisulfitul de sodiu împiedică fixarea vitaminei B1 și duce la apariția crizelor de astm și a alergiilor. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că produsul analizat are un profil nutrițional dezechilibrat. Acesta este imprimat de cantitatea mare de ulei vegetal, dar și de glucidele cu index glicemic ridicat, zahăr. Din această cauză, îi este imprimată și o valoare energetică mare. În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul le recomandă celor cu sensibilitate la aditivii alimentari utilizați să evite consumul acestui produs. Nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor.
- **INGREDIENTE:**
- Hrean 60%, apă, ulei vegetal, regulator de aciditate: acid citric E330, zahăr, sare, agent de îngroșare (gumă de guar E412, gumă de xanthan E415), antioxidant-metabisulfid de sodiu E223, lapte praf, conservanți (benzoat de sodiu E211, sorbat de potasiu E202), îndulcitori (zaharină E954 și sare de sodiu, acesulfam K E951). Conține fenilalanină, zahăr și îndulcitori. Valori nutriționale/100 g: valoare energetică: 489 kJ/117 kcal, proteine 2,2 g, carbohidrați 9,6 g, grăsimi 7,8 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-smak-sintetic-cu-pretentie-de-hrean-ras-140391.html>

Apă și E-uri cancerigene

de : Cristina Andreea Calin - 05/12/2008

- Swiss, băutură răcoritoare carbogazoasă cu îndulcitori și aromă de fructe de pădure, este un adevărat amestec de substanțe chimice. Dacă ar fi consumată în fiecare zi, ar aduce o mulțime de probleme de sănătate.

- Apa este singurul ingredient natural al băuturii. În rest, au fost adăugate tot felul de prafuri pentru a părea un produs cât mai apropiat de cele de calitate. Consumatorii care nu vor citi eticheta se vor trezi că beau substanțe chimice. Dioxidul de carbon este neurotoxic, iar băuturile alcoolice consumate în amestec cu produse care conțin E290 au efecte și mai nocive. Acidul citric, E330, duce la apariția problemelor dentare. Acești doi aditivi alimentari sunt considerați inofensivi și nu au o doză zilnică admisă specificată de JEFCA, forum mondial care reglementează utilizarea E-urilor.

MULTE EFECTE ADVERSE

- Îndulcitori chimici de sinteză, aspartamul, acesulfamul K și zaharina sunt foarte periculoși pentru sănătate, fiind considerați cancerigeni. E951 produce oboseală, amețeli, halucinații, iritabilitate, dureri de cap, palpitații, anxietate, dureri articulare, spasme vasculare, pierderea memoriei și cancer de creier. Aceste efecte se manifestă cu atât mai puternic dacă este depășită doza zilnică admisă, de 7,5 mg/kg corp. E950, aspartamul, nu este recomandat în alimentația copiilor, a femeilor însărcinate și care alăptează, a suferinzilor (cu excepția diabeticilor) și a celor care doresc să țină cură de slăbire, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Aspartamul induce stres metabolic. Zaharina interferează cu procesul normal de coagulare a sângelui, cu glicemia și cu funcțiile digestive.

- Cei doi coloranți, E122 și E131, sunt și ei suspectați de efecte cancerigene. Amândoi sunt nerecomandați în alimentația copiilor, pentru că duc la apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Pe lângă cancer, azorubina mai provoacă urticarie și edem, iar albastrul patent V, dermatite și purpură. Doza zilnică admisă pentru azorubină este de 0-4 mg/kg corp. Cancerigen este și conservantul E211, care potențează și efectele nocive ale celor doi coloranți. În urma analizei ingredientelor înscrise pe eticheta băuturii Swiss cu aromă de fructe de pădure, specialistul nostru ne spune că produsul nu este recomandat nici unei categorii de consumatori. Acesta este complet dezechilibrat nutrițional, neaducând nici un beneficiu organismului. Persoanele care vor consuma băutura cu impresia că nu se vor mai îngrășa pentru că ea nu conține zahăr vor avea de suferit din cauza numeroaselor efecte adverse ale aditivilor alimentari utilizați. De asemenea, produsul este interzis suferinzilor de fenilketonurie, din cauza conținutului de fenilalanină.

Ingrediente:

- Apă, dioxid de carbon E290, acidifiant acid citric E330, aromă, amestec de îndulcitori: aspartam E951, acesulfam K E950, zaharină E954, conservant benzoat de sodiu E211, coloranți azorubina E122, albastru patent V E131. Conține o sursă de fenilalanină.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/>

Măsline verzi umplute cu cinci aditivi alimentari

de : Cristina Andreea Calin - 04/12/2008

- Măslinile verzi umplute cu pastă delicată de sardele (anchoa) “Las cuarenta” ar fi foarte bune dacă nu ar avea printre ingrediente și aditivi alimentari.
- Unele E-uri din produs sunt considerate inofensive, însă monoglutamatul de sodiu are o serie de efecte adverse. Acestea sunt reunite sub denumirea de “sindrom al bucătăriei chinezești” și se traduc prin stări de slăbiciune, greață, arsuri în braț și antebraț, dureri de cap, astm, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. De asemenea, monoglutamatul de sodiu E621 este și neurotoxic și de aceea nu este indicat în alimentația celor cu maladiile Alzheimer, Parkinson și Huntington. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, recomandă ca femeile însărcinate și care alăptează, copiii, bătrânii, hipoglicemicii și cardiicii să nu consume produse având în compoziție E621. Produsul conține și o cantitate foarte mare de sare, care este periculoasă pentru cei cu afecțiuni renale și cardiovasculare. Persoanele sănătoase nu trebuie să consume mai mult de 6 g de sare zilnic pentru a-și păstra sănătatea. În urma analizei ingredientelor de pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat persoanelor cu sensibilitate la monoglutamatul de sodiu, cardiicilor și renalilor.
- **INGREDIENTE**
- Apă, măslina, 4% pastă de sardele (sardele, apă, mijloc de îngroșare alginat de sodiu E401), sare de bucătărie, mijloc de acidulare (acid citric E330, acid lactic E270), intensificator de gust: monosodiuglutamat E621, antioxidant acid ascorbic E300.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-masline-verzi-umplute-cu-cinci-aditivi-alimentari-140180.html>

Salată de carne cu zahăr

de : Cristina Andreea Calin - 03/12/2008

- Salata Saladio se vrea a fi o delicată, însă din cauza compoziției nu reușește să fie altceva decât un amestec de grăsimi, zaharuri și aditivi, la fel ca produsele din generația sa.

- Saladio, “delicatesă salată de carne”, este un produs foarte dezechilibrat din punct de vedere nutrițional. Aceasta are în compoziție o cantitate foarte mare de glucide, atât cu absorbție lentă (amidon, amidon din porumb), cât și rapidă (dextroză, maltodextrină, zahăr, sirop de zahăr invertit, sirop de glucoză). De asemenea, conține și foarte multe lipide: carne de porc, grăsime (nu se precizează sursa acesteia), ulei vegetal. Carnea de porc, consumată în cantități mari, poate duce la apariția bolilor de ficat, inimă, rinichi și crește colesterolul din cauza acizilor grași trans. De asemenea, vor fi afectați și bolnavii de gută.

- Din cauza cantității mari de glucide, pancreasul endocrin este cel care are cel mai mult de suferit, fiind nevoit să secrete o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă mai scurtă de timp. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că salata conține și sare în cantități importante, ceea ce reprezintă un pericol pentru cei cardiaci și cu boli renale. Oricum, nici o persoană, fie ea și sănătoasă, nu trebuie să consume mai mult de 6 g de sare zilnic.

- Pe lângă aceste ingrediente, producătorul a mai adăugat și aditivi alimentari, cu diverse efecte adverse. Colorantul, E120, poate provoca alergii, astm și este interzis în dieta celor cu Alzheimer sau Parkinson. Cei doi agenți de îngroșare, guma xanthan și guma guar, afectează sistemul gastrointestinal. E412 poate produce balonări, greață, crampe, astm, alergii, eczeme, iar E415 poate interfera cu absorbția lipidelor și sărurilor minerale.

RECOMANDĂRI

- Compoziția salatei îi dă o valoare energetică foarte ridicată, de care trebuie să țină cont supraponderalii și obezii, dar și cei care vor să piardă kilograme. Persoanele cu alergii la muștar, soia, nuci trebuie să testeze reacția organismului la produs, consumând o cantitate mică. Cei cu intoleranță la lactoză și consumatorii cu celiachie (intoleranță la gluten) vor evita consumul salatei.

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru nu recomandă produsul copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, gastrointestinale, dermatologice, pulmonare, stomatologice, astmaticilor, alergicilor, celor cu status proinflamator sistemic, celor cu sindrom metabolic, celor suferinzi de hiperuricemie (gută), bolnavilor de cancer. Consumatorii care suferă de diabet vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de aportul de glucide.

Ingrediente

- Preparat de bază pentru salata de carne 33,5% (carne de porc, grăsime, apă potabilă, amidon, sare de masă, stabilizator E331 – citrat monosodic, dextroză, maltodextrină, condimente, antioxidant E300 – acid ascorbic, condimente alimentare, colorant E120 – carmin), ulei vegetal, castraveți, apă potabilă, oțet din alcool, gălbenuș de ou, zahăr, sirop de zahăr invertit, amidon de porumb, sirop de glucoză, sare de masă, semințe de muștar, acidifiant (acid citric – E330, acid malic – E296, L (+) acid tartric – 334), condimente (conține țelină), agent de îngroșare (E415 – gumă xanthan, E412 – gumă guar), aromă. Poate conține urme de soia, lapte, nuci și secară.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-salata-de-carne-cu-zahar-140118.html>

Fileul de pește Alaska Pollock (Pește îmbrăcat în chimicale)

de Cristina Andreea Calin - 26/01/2009

- Cașcavalul ar trebui să fie principalul ingredient al sosului care îmbracă fileul de pește Alaska Pollock, însă are o pondere de doar 2%. Amidonul modificat și uleiul vegetal hidrogenat sunt majoritare, produsul devenind unul periculos pentru sănătate.
- Fileul de pește Alaska Pollock este un produs care ar fi fost foarte bun dacă nu ar fi avut în compoziție atâtea ingrediente nocive. Sosul de cașcaval este cel care scade valoarea biologică a produsului. Acesta are în compoziție ulei vegetal hidrogenat în cantități mari, motiv pentru care inima și ficatul pot fi foarte afectate. Modificarea prin procedee chimice a uleiurilor nu face decât să pună în dificultate organismul cu descifrarea acestora.
- Fosfații de sodiu și polifosfații sunt aditivi alimentari care dezechilibrează balanța calciu-fosfor împiedicând fixarea calciului în oase, atrage atenția profesorului doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Fileul conține și o cantitate mare de amidon modificat care poate afecta buna funcționare a tractusului digestiv.
- În compoziția fileului de pește analizat intră și o cantitate mare de sare. Specialistul nostru ne spune că nu este indicat să depășim 6 g de sare zilnic, dacă vrem să ne păstrăm sănătatea inimii, a rinichilor și tensiunea arterială la valori nor-male. Produsul analizat conține și ingrediente alergene. Astfel, persoanele cu intoleranță la lactoză, cu alergii la soia, țelină vor consuma o cantitate mică de produs pentru a testa reacția organismului. Fileul de pește Alaska Pollock este interzis suferinzilor de celiachie din cauza conținutului de gluten.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul are o valoare energetică foarte ridicată. Din această cauză, supraponderalii și obezii trebuie să consume fileul analizat cu mare precauție. Modalitatea de pregătire a produsului, prin prăjire, îi va crește și mai mult valoarea calorică. O altă problemă a produsului, este faptul că "sosul de cașcaval" conține doar 2% cașcaval, fiind de fapt un amestec din ulei vegetal hidrogenat, amidon modificat, sare și alte substanțe.
- **CONCLUZIILE SPECIALISTULUI**
- Profesorul Mencinicopschi ne spune analizând compoziția produsului că acesta nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de maladii cardiace, renale, hepatice, hipertensivilor, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, persoanelor cu dislipidemii, celor cu osteoporoză, celor cu cancer, persoanelor cu status proinflamator sistemic, persoanelor cu maladii dermatologice. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de cantitatea de glucide.
- **Ingrediente**
- File de pește Alaska Pollock 45%, sos de cașcaval aseasonat (lapte praf degresat, cașcaval 2%, amidon modificat E1440/E1414/E1410, ulei vegetal hidrogenat, mirodenii, sare, arome naturale (conține lapte, țelină), lactoză, condimente (soia, orez, grâu), zahăr, proteine de lapte, ulei vegetal, amidon de cartof, unt, zer, condimente, vegetale (țelină, ceapă, morcov, păstârnac, pătrunjel), agenți de întărire E339 fosfați de sodiu, E452 polifosfat, făină de grâu, ulei vegetal, amidon modificat E1440/E1414/E1410, sare, dextroză, arome naturale. Se prepară prin prăjire.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-pesto-imbracat-in-chimicale-143099.html>

Grăsime total chimică

de : Cristina Andreea Calin - 02/12/2008

- Margarina "To sandwiches" este un produs foarte periculos pentru sănătatea consumatorilor, deoarece este fabricat din grăsimi modificate prin procedee chimice. Pentru a le da consistența dorită, producătorul a adăugat și aditivi alimentari cu potențial periculos asupra organismului.
- Uleiurile vegetale rafinate hidrogenate reprezintă un real pericol pentru sănătatea tuturor consumatorilor. Celor bolnavi le poate agrava suferința, iar pe cei sănătoși îi poate trimite la spital. Din cauza acizilor trans pe care îi conține, grăsimea hidrogenată a fost interzisă în Statele Unite ale Americii, Danemarca și Elveția, iar în alte țări utilizarea ei a fost limitată. De asemenea, producătorii sunt obligați să declare cantitatea de grăsimi trans din alimente, ceea ce în cazul acestei margarine nu se întâmplă. Cele mai grave probleme pe care le provoacă sunt cele la nivelul sistemului cardiovascular și al funcției hepatice.
- ADITIVI ALIMENTARI
- Pe lângă grăsimile hidrogenate, produsul mai conține și aditivi alimentari care îi scad și mai mult calitatea. Testele realizate pentru poliglicerina poricinoaleat E476 au demonstrat că are efecte hepato și nefrotoxice, doza zilnică admisă pentru acest aditiv fiind de 7,5 mg/kg corp. Colorantul E160b, annatto (bixină, norbixină), poate provoca urticarie, astm. Nu este recomandat în alimentația copiilor, pentru că duce la apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Chiar dacă este considerat inofensiv, palmitatul de ascorbil nu poate fi consumat în cantități mari, doza zilnică admisă pentru acesta fiind de 1,25 mg/kg corp.
- În ciuda compoziției sale, margarina are o valoare energetică foarte scăzută pentru un produs din această categorie. Secretul este unul singur: emulgatorii. Producătorul a folosit astfel de aditivi alimentari pentru a omogeniza cât mai bine apa, principalul ingredient, cu uleiurile rafinate și hidrogenate. Analizând tipul de emulgatori folosiți, specialistul nostru ne spune că aceștia sunt foarte puternici și au capacitatea de a transforma într-o grăsime solidă o cantitate mică de apă, amestecată cu puțin ulei. Așa încât consumatorul este păcălit. Crede că a cumpărat margarină, dar de fapt a achiziționat o cutie cu apă, câteva picături de ulei și prafuri care să îi dea consistența unei margarine. Și ca totul să fie cât mai veridic, s-au folosit doi coloranți alimentari, astfel încât produsul să semene cât mai mult cu untul.
- Mirosul este și el gădilat de prezența aromelor naturale.
- Vitamine degeaba
- De pe etichetă aflăm că în compoziția margarinei intră și două vitamine: A și D3. Dacă vă gândeați că mâncând acest produs vă veți întări organismul, renunțați! Efectul este invers. Vitaminele sintetice nu sunt asimilate de organism, iar în acest context valoarea lor este egală cu zero. Specialistul ne sfătuiește să consumăm fructe și legume proaspete pentru a beneficia de efectele pozitive ale vitaminelor. În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, profesorul Mencinicopschi nu recomandă produsul nici unei categorii de consumatori. Efectele nocive se vor vedea în scurt timp de la consumul margarinei "To sandwiches".
- Ingrediente
- Apă, uleiuri vegetale rafinate, uleiuri vegetale rafinate hidrogenate, emulgatori (mono și digliceride ale acizilor grași E471, poliglicerină-poricinoaleat E476), sare alimentară 0,8%, aromă naturală, conservanți (acid ascorbic E300, sorbitat de potasiu E202), regulator de aciditate (acid citric E330), antioxidant (palmitat de ascorbil E304), colorant (annatto E160b, curcumină E100), substanțe suplimentare (vitamina A, vitamina D3). Conținut în grăsime 20% ÎSU. Informații nutriționale/100 g: valoare energetică 740 kJ/180 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 0 g, grăsimi 20 g, vitamina A 330 µg, vitamina D3 2 µg



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-grasime-total-chimica-140024.html>

Amandină Tip Top, fără etichetă

de : Cristina Andreea Calin - 29/11/2008

- Avem o amandină cumpărată de la cofetăria Tip Top. Arată bine, la fel ca toate amandinele de pe piață. Dar oare ce conține?
- Ingredientele prăjiturii nu sunt cunoscute consumatorilor, pentru că, pur și simplu, nu sunt afișate nicăieri în cofetărie. De pe eticheta postată în fața amandinei aflăm doar numele ei și prețul la care o putem cumpăra. Dar nu știm ce conține! Conform HG 106/2002 privind etichetarea alimentelor, prăjiturile nu sunt scutite de la informarea consumatorilor cu privire la compoziție.
- **LEGE NERESPECTATĂ**
- Amandina nu este singurul produs din cofetărie căruia nu îi sunt afișate ingredientele. În afară de cele ambalate, nu mai găsim nimic etichetat corespunzător legii.
- HG 106/2002 este respectată după ureche, după cum dorește comerciantul. În acest caz, nu a considerat necesară informarea clientului. Ce mai contează dacă acesta are alergie la alune și crema are urme de arahide? Ce importanță are dacă consumatorul nu vrea să mănânce margarină sau aditivi alimentari? Lipsa de respect față de lege și față de client primează. Și mai grav este că nimeni nu ia nici o măsură, iar clientul nu are nici o șansă să afle ce mănâncă. HG 106/2002 menționează clar la "Art. 3. - Scopul etichetării este de a da consumatorilor informațiile necesare, suficiente, verificabile și ușor de comparat, astfel încât să permită acestora să aleagă acel produs care corespunde exigențelor lor din punct de vedere al nevoilor și posibilităților lor financiare, precum și de a cunoaște eventualele riscuri la care ar putea fi supuși."
- În acest caz, consumatorul nu poate afla decât că a mâncat o amandină. Compoziția și cantitatea rămân un secret, cel puțin până când autoritățile competente îi vor obliga să respecte legea.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-amandina-tip-top-fara-eticheta-139763.html>

Pâine cu cereale înecate în grăsime chimică

de : Cristina Andreea Calin - 27/11/2008

- Pâinea toast multicereal are în compoziție cereale care în mod normal ar trebui să fie benefice organismului. Produsul acesta conține o cantitate atât de mare de grăsimi vegetale hidrogenate (margarină), încât acestea nu mai au nici o valoare.
- O pâine care are ca ingrediente semințe de mei, boabe de soia mărunțite, semințe de susan, fulgi de ovăz, făină de secară și făină de malț ar trebui să fie de calitate. Adăugarea de margarină a inhibat efectele benefice ale acestor cereale. Mai mult, duce la apariția unor maladii grave la nivelul sistemului cardiovascular și al ficatului. Pâinea conține și sare într-o cantitate mare. Medicii atrag atenția că depășirea unei cantități de 6 g de sare zilnic duce la probleme la nivelul inimii și rinichilor. De asemenea, produsul este colorat cu E150 caramel. Acest aditiv alimentar induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare ADHD, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Din cauza faptului că pâinea conține o cantitate atât de mare de margarină, specialistul nu recomandă produsul tuturor suferinzilor, copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, bătrânilor. De asemenea, produsul analizat nu este recomandat nici supraponderalilor și obezilor.
- Eticheta
- Dobre și fiii. Pâine toast multicereal. Făină albă de grâu, apă, drojdie, grăsimi vegetale hidrogenate, sare iodată, semințe de mei, boabe de soia mărunțite, semințe de susan, fulgi de ovăz, făină de secară, făină de malț, gluten vital de grâu, zahăr caramelizat E150, emulsificatori: E471 – mono și digliceride ale acizilor grași, E472e – esterii glicerici ai acidului diacetiltartric cu acizi grași, E481 – sterarol-2-lactilat de sodiu, antioxidant acid ascorbic – E300, conservanți acid sorbic – E200, propionat de calciu – E282. Conținut minim de semințe 8%.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-paine-cu-cereale-inecate-in-grasime-chimica-139598.html>

Iaurt cu mult zahăr

de : Cristina Andreea Calin - 26/11/2008

- Iaurtul Yoganic light este un produs care încearcă să inducă în eroare consumatorul prin denumirea pe care o are.
- Cuvântul “yoganic” seamănă foarte bine cu “organic” astfel încât un client grăbit ar putea crede că a făcut o afacere cumpărând un iaurt de calitate la un preț mic.
- “Adevărul este cu totul altul. Iaurtul conține aditivi alimentari periculoși și foarte mult zahăr, fiind un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional”, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Deși valoarea energetică a iaurtului nu este foarte mare, cantitatea de zahăr este stresantă pentru pancreasul endocrin. Acesta va fi forțat să producă o cantitate mai mare de insulină într-o perioadă mai scurtă de timp.

• ÎNDULCITORII CHIMICI

- Producătorul folosește pentru acest iaurt doi îndulcitori chimici de sinteză foarte controversați. Aspartamul și acesulfamul K sunt considerați periculoși pentru sănătate de majoritatea specialiștilor, însă au și mulți apărători. Despre E950, oponenții utilizării lui spun că, poate induce stres metabolic și are potențial cancerigen. De asemenea, ei afirmă că nu este recomandat în curele de slăbire, copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează și bolnavilor, cu excepția diabeticilor. Doza zilnică recomandată pentru E 950 este de 7,5 mg/kg corp. Aspartamul poate produce amețeală, stări de oboseală, iritabilitate, halucinații, palpitații, anxietate, spasme musculare, pierdea memoriei și cancer de creier. Simptomele se manifestă mai ales în cazul persoanelor sensibile.

- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu maladii cardiovasculare, renale, hepatice, dermatologice, bolnavilor de cancer, celor cu probleme ale tractusului digestiv, bătrânilor. Diabeticii vor cere sfatul medicului și vor ține cont de cantitatea de glucide. Persoanele cu intoleranță la lactoză vor testa produsul în prealabil.

• Ingrediente:

- Iaurt cu lapte degresat cu 11% piersici cu un tip de zahăr și îndulcitor. Iaurt din lapte degresat, piersici, apă, zahăr, suc de piersici din concentrat de suc de piersici, inulină, amidon, regulator de aciditate (acid lactic E270, citrați de sodiu E331, acid citric E330, citrat de calciu E333), agent de îngroșare pectină E440, aromă, aliment colorant concentrat de sofrânaș, îndulcitor (aspartam E950, acesulfam K E951), colorant betacaroten E160. Conține o sursă de fenilalanină. Informații nutriționale: valoarea energetică pentru 100 g: 231 KJ/54 kcal, proteine 3,9 g, carbohidrați 9.0 g, grăsime 0, 1 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-cemancam-iaurt-cu-mult-zahar-139465.html>

Chec cu două etichete

de : Cristina Andreea Calin - 25/11/2008

- Consumatorii care vor să afle ce conține checul "Pescărușul" vor fi puși în dificultate de faptul că acesta are două etichete, cu ingrediente diferite.
- Oricum, dacă ar avea compoziția specificată de producător, checul ar fi, de fapt, o bezea.
- Lista de ingrediente a checului cu cacao, stafide și arahide "Pescăruș" este neclară pentru cititor. Există o listă compozițională ștanțată pe ambalaj și una lipită deasupra. Cele două nu coincid, iar prima nu se potrivește cu aspectul checului. Având în vedere că primele trei ingrediente în ordinea descrescătoare cantitativ sunt albușul de ou, gălbenușul de ou și apa, produsul ar trebui să fie aproape alb. Uitându-ne la el, ne dăm seama că ingredientele au fost scrise aleator pe etichetă, nerespectând legea etichetării. Aceasta cere ca ingredientele să fie înscrise în ordinea descrescătoare a cantității utilizate. Nici textura checului nu ar trebui să fie aceasta. Amestecul de ouă, apă și zahăr ar trebui să dea un produs cu o textură aproape de cea a bezelelor.

ADITIVI ALIMENTARI

- Indiferent de cantitățile în care sunt folosite ingredientele, produsul are aditivi alimentari periculoși. Fosfatul de natriu, E339, este unul dintre ei. Excesul de fosfor din dietă duce la dezechilibrarea balanței calciu-fosfor, care duce în timp la apariția depunerilor anormale de calciu (cioc de papagal), dar și a osteoporozei. Doza zilnică admisă pentru toate sursele de fosfați din alimentație este de 70 mg/kg corp. Guma xanthan poate interfera cu absorbția lipidelor și a sărurilor minerale și are efecte laxative.
- Aditivii prezenți pe eticheta ascunsă au și ei efecte adverse. Zaharina este considerată cancerigenă, iar propilenglicolul produce stări depresive ale sistemului nervos, fiind neurotoxic și cardiotoxic. Ambele variante de produs au o densitate foarte mare, peste 400 kcal./100 g, ne spune prof. dr Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Mai mult, checul, preparat după oricare dintre rețete, este dezechilibrat nutrițional, având un exces de glucide cu index glicemic ridicat (zahăr). Din această cauză, produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de boli cardiovasculare, renale, hepatice, dermatologice, celor care suferă de osteoporoză, persoanelor cu problemele ale tractusului digestiv, suferinzilor de cancer. Checul analizat este interzis suferinzilor de celiachie, din cauza conținutului de gluten din făina de grâu. Persoanele cu alergii la ou, arahide, cu intoleranță la lactoză vor testa reacția organismului la produs înainte de consum.
- **Ingrediente:**
- Albuș ou praf, gălbenuș ou praf, apă, zahăr, făină tip 550, premix chec (lactoză, emulgatori: esteri lactici ai mono și digliceridelor cu acizi grași E472b, esteri poliglicerici ai acizilor grași E475), agenți de afânare: fosfat de natriu E339, bicarbonat de natriu E500, stabilizator gumă de xanthan E415, sare iodată, ulei vegetal, aromă fresh, cacao 1,5 %, stafide 4%, arahide 2,5 %. Eticheta de dedesubt: făină de grâu, zahăr, ouă, ulei vegetal, fructe confiate, arahide, sare, zer dulce pudră, agenți de afânare: carbonați de sodiu E500, conservanți: sorbat de potasiu E202, îndulcitori: zaharină E954, emulgatori: mono și digliceride ale acizilor grași E471, esterii poliglicerici ai acizilor grași E475, substanțe de suport: propilenglicol E1520. Aspectul are scopul de a prezenta produsul.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/>

Alcool, zahăr și E-uri

de : Cristina Andreea Calin - 24/11/2008

- Băutura intermediară cu suc de afine Vogue este un produs care, prin denumire, bagă consumatorul în ceață.
- Citind Codul Fiscal ne dăm seama însă că îi este de mare ajutor producătorului, pentru că acest tip de băutură alcoolică este accizată diferit.
- CERCETARE / Teste pentru depistarea glutenului
- Fabricarea de băuturi intermediare aduce după sine plata unei sume mai mici către stat, iar Vogue se află chiar la limită, având o concentrație alcoolică de 20% în volum. Conform Codului Fiscal, "produsele intermediare reprezintă toate produsele care au o concentrație alcoolică ce depășește 1,2% în volum, dar nu depășește 22% în volum".
- COLORANȚI CHIMICI
- Pe lângă apă și alcool, Vogue mai conține și o cantitate infimă de suc natural de afine, zahăr, arome artificiale și aditivi alimentari. Efectele negative ale acestora din urmă sunt potențate de prezența alcoolului. Cei trei coloranți utilizați sunt incriminați în inducerea sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare. Azorubina și albastrul patent au un ridicat potențial cancerigen.
- De asemenea, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că E122 provoacă urticarie sau edem, iar E131 duce la apariția dermatitelor și a purperei. Caramelul, E150, încetinește creșterea, produce distensii intestinale și hipertrofia rinichilor, distruge vitamina D și afectează cromozomii.
- RECOMANDĂRILE SPECIALISTULUI
- Zahărul în combinație cu alcoolul este foarte periculos mai ales pentru funcția hepatică. Oricum, alcoolul nu este recomandat nici unui bolnav. Persoanele sănătoase ar trebui să consume alcool în cantități moderate, iar acesta să nu aibă în compoziție aditivi alimentari sau alte substanțe care să îi potențeze efectele negative. Singurul ingredient cu efecte benefice este sucul de afine, dar acesta nu mai are nici o valoare în contextul în care se află.
- Copiilor și femeilor însărcinate și care alăptează produsul le este total interzis, pentru că le pune în pericol sănătatea, ne spune specialistul. De asemenea, supraponderalii și obezii trebuie să fie foarte precauți, din cauza faptului că alcoolul este calorigen, iar problemele lor de greutate se pot agrava chiar și în cazul consumului ocazional.
- Ingrediente
- Băutură fermentată liniștită, alcool etilic rafinat din cereale, apă dedurizată, concentrat natural de afine 5%, zahăr, aromă de afine, colorant alimentar natural – caramel din zahăr E150, colorant albastru patent E131, colorant azorubină E122, acidifiant acid citric E330.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-alcool-zahar-si-e-uri-139349.html>

Vanilie creată din aditivi alimentari

de : Cristina Andreea Calin - 22/11/2008

- Impresia de vanilie din budinca “Grandiso pudding Vanilla” este dată de aroma sintetică și de coloranții chimici azotici E104 și E110.
- Budinca “Grandiso pudding Vanilla” este o “cremă fină pentru desert cu gust de vanilie și frișcă bătută” cu un profil nutrițional dezechilibrat. Acesta este dat de cantitatea mare de zaharuri atât cu absorbție lentă, cât și cu absorbție rapidă.
- Din această cauză, pancreasul endocrin are de suferit, fiind obligat să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă, ne explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Persoanele care suferă de afecțiuni ale tractusului digestiv trebuie să acorde o atenție deosebită consumului acestui produs, deoarece conține substanțe care le pot agrava starea. Amidonul modificat, amidonul din grâu, caragenul și făina din semințe de guar pot periclita sănătatea stomacului. Consumul ridicat de caragenan poate duce chiar la declanșarea cancerului. Efecte adverse au și cei doi coloranți: E104 și E110, iar cei mai afectați sunt copiii. Galbenul de chinolină poate provoca alergii, astm, dermatite și induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Galbenul orange S este mult mai periculos, pentru că duce la apariția congestiei nazale, a bronhoconstricției, a spasmelor vasculare și la blocarea enzimelor digestive. Doza zilnică admisă pentru E104 este de 10 mg/kg corp, iar pentru E110 este de 2,5 mg/kg corp. Din cauza poziției sale, budinca are o valoare energetică foarte ridicată, de care trebuie să țină cont supraponderalii și obezii.
- Concluziile specialistului
- Specialistul nostru ne spune, în urma analizei, că budinca nu este recomandată copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, alergicilor, astmaticilor, celor cu maladii cardiovasculare, hepatice, renale, dermatologice, celor cu boli ale tractusului digestiv, supraponderalilor și obezilor, celor care suferă de cancer. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum. Persoanele care suferă de intoleranță la lactoză vor testa reacția organismului la produs. (Cristina Andreea Călin)
- Ingrediente:
- Lapte degresat, produs din zer, sirop de glucoză-fructoză, frișcă 8% (bătută cu azot), amidon modifi-cat – unul dintre E1440, E1410, E1420, E1414, zahăr, agent de îngroșare (caragenan – E407, făină de semințe de guar – E412), amidon din grâu, gelatină, emulgator esteri ai mono și digliceridelor de acizi grași alimentari cu acidul lactic E472b, aromă, colorant (galben chinolin E104, galben oranj S E110).



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-vanilie-creata-din-aditivi-alimentari-139224.html>

Arty, biscuiți sintetici

de : Cristina Andreea Calin - 21/11/2008

- Majoritatea ingredientelor biscuiților Arty sunt sintetice, făcând ca produsul să nu fie recomandat copiilor. Mai mult, din cauza valorii energetice foarte ridicate, nu poate fi vândut în școli.
- Biscuiții cu cacao și lapte Arty sunt un produs de tip biscuiți cu profil nutrițional dezechilibrat, cu un exces de glucide cu index glicemic foarte ridicat (zaharoză, zahăr invertit – amestec de glucoză-fructoză), dar și cu absorbție lentă – amidonul din făina de grâu. Din această cauză, pancreasul va fi nevoit să secrete o cantitate mult mai mare de insulină într-o perioadă de timp mai scurtă, ceea ce duce la epuizarea lui. Această compoziție imprimă biscuiților o încărcătură energetică foarte ridicată, 459 kcal/100 g, ne explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi.

MARGARINĂ ȘI ADITIVI

- Unul dintre ingredientele principale ale produsului este margarina (grăsime vegetală hidrogenată). Aceasta este incriminată pentru perturbarea funcționării la parametri normali a sistemului cardiovascular și a ficatului. Biscuiții mai au în compoziție și aditivi alimentari din categoria celor periculoși. Unul dintre aceștia este pirofosfatul acid de sodiu, E339, care dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase. Din această cauză se poate declanșa și osteoporoza. Metabisulfitul de sodiu, E223, împiedică fixarea vitaminei B1, dar poate duce la apariția alergiilor, a afecțiunilor intestinale și a crizelor de astm. Producătorul folosește și arome artificiale – ciocolată, etilvanilină, ceea ce face ca afirmația “biscuiți cu cacao și lapte” să fie de fapt o păcăleală. Nici una din acestea două nu se găsește în produs într-o pondere suficientă. Mai corect ar fi fost: biscuiți cu zahăr și margarină. Din cauza valorii energetice foarte mari, acest produs nu se poate comercializa în interiorul școlilor pentru că nu respectă Legea 123/2008 privind alimentația sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar.

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că biscuiții Arty nu sunt recomandați copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor care suferă de maladii cardiovasculare, renale, hepatice, dermatologice (inclusiv celulită), persoanelor cu probleme ale tractusului digestiv, celor cu osteoporoză, astmaticilor, alergicilor, suferinzilor de hiperuricemie (gută), bolnavilor de cancer. Diabeticii îl vor consuma numai cu acordul medicului, ținând cont de aportul de glucide. Din cauza conținutului de gluten, produsul analizat este interzis persoanelor care suferă de celiachie.
- Cei care suferă de alergii la soia și de intoleranță la lactoză vor consuma doar o cantitate mică de produs pentru a testa reacția organismului.

INGREDIENTE

- Făină de grâu, zahăr, zahăr invertit, grăsimi vegetale hidrogenate, amidon din porumb, cacao 10%, lapte praf 3% (26% grăsime), agenți de afânare (bicarbonat de amoniu – E503, bicarbonat de sodiu – E500, pirofosfat acid de sodiu – E339), sare, emulsifiant (lecitină de soia – E322), conservant (metabisulfid de sodiu – E223), acidifiant (acid citric – E330), aromă artificială (ciocolată, etilvanilină). Produsul conține gluten. Informații nutriționale pentru 100 grame: energie 459,9 kcal (1904, 56 kJ), proteine 7,1 g, carbohidrați 75,01 g, grăsimi 13,73 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-arty-biscuiti-sintetici-139210.html>

Swiss Roll - Ruladă umplută cu E-uri

de : Cristina Andreea Calin - 28/11/2007

- 13 aditivi alimentari, majoritatea foarte nocivi. Producătorul a folosit pentru această ruladă atât zahăr, cât și îndulcitori, așa încât nu este indicat nici măcar diabeticilor. Lista contraindicațiilor este însă mult mai lungă.
- Swiss Roll este o "ruladă cu umplutură de căpșuni, cu zahăr și îndulcitori". Consumatorul care nu se plictisește să citească o listă parcă interminabilă de ingrediente își poate da seama că aditivii alimentari sunt în cantitate foarte mare: "ALUAT: făină, zahăr, ouă, îndulcitor: sorbitol E 420, emulsificatori: E 471 mono și digliceride ale acizilor grași și E 475 esteri poliglicerici ai acizilor grași, agenți de afânare: E 450i-difosfați și E 500iii-carbonați de sodiu, sare, conservanți: sorbat de potasiu E 202 și E 282 propionat de calciu, arome, corector de aciditate: acid tartric E 334. Umplutura: cremă: (zahăr, grăsime vegetală hidrogenată, zer, pudră, emulsificatori E 471 mono și digliceride ale acizilor grași și E 475 esteri poliglicerici ai acizilor grași, arome, corector de aciditate: E 334 acid tartric) gem de căpșuni 10% (fructe, zahăr, corector de aciditate: acid citric, colorant E 124-roșu ponceau 4R, arome indentice cu cele naturale, conservant E 211-benzoat de sodiu). Glazură 5%: zahăr, grăsimi vegetale hidrogenate, pudră de cacao (13%), zer pudră, ulei vegetal, emulsificator: lecitină din soia E 322, arome identice cu cele naturale (artificiale)". Valorile nutritive medii la 100 g specifică 1942 kJ, 464 kcal, proteine: 4,5 g, carbohidrați: 65 g, grăsimi 13 g.
- ANALIZĂ. Rulada supusă analizei este un produs de cofetărie-patiserie dezechilibrat din punct de vedere al profilului nutrițional, cu un exces de glucide cu absorbție rapidă și index glicemic ridicat și glucide cu absorbție lentă. De asemenea, conține și îndulcitori de masă (cu efect laxativ, atunci când sunt consumați peste 20 g pe zi) – E 420. Din compoziție rezultă că rulada are o încărcătură glicemică periculoasă, din cauza acestor glucide.
- Profesorul Gheorghe Mencinicopschi atrage atenția că produsul conține o cantitate mare de grăsimi hidrogenate periculoase pentru sănătatea în special a sistemului cardiovascular și nervos. Rulada este cu adevărat umplută de o multitudine de E-uri, unele cu potențial nociv și cu efecte alergene asupra persoanelor sensibile. Conține surse de gluten, zahăr, sare, grăsimi și grăsimi hidrogenate ascunse, ouă. Are o densitate energetică extrem de mare, 464 kcal/100 g.
- CONCLUZII. Rulada nu este recomandată copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, cardiovascularilor, persoanelor hipertensive, celor cu maladii hepatice, renale, celor cu dislipidemie, hipertrigliceridemie, persoanelor cu boli ale tractusului intestinal și ale anexelor acestuia (pancreas, bilă), celor cu boli dermatologice, alergiilor, bătrânilor, astmaticilor, persoanelor suferinde de sindrom ADHD, celor cu densitate osoasă scăzută (osteoporoză). Diabeticii vor consuma produsul numai cu avizul medicului curant. Din cauza conținutului de gluten, rulada este interzisă suferinzilor de celiachie. Persoanele cu alergii la ouă și la alte componente vor testa o mică parte de produs în prealabil, pentru a vedea care este reacția organismului.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

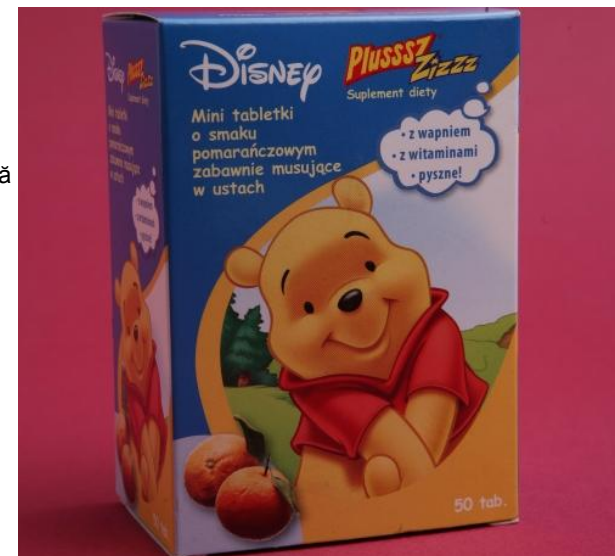
JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/rulada-umpluta-cu-e-uri-110368.html>

Vitamine cu pesticide

de : Cristina Andreea Calin - 20/11/2008

- Multivitaminele Disney Plusssz cu aromă de portocale sunt “un supliment alimentar pe bază de vitamine și calciu”, indicat copiilor în creștere cu vârsta peste 4 ani.
- Conform indicațiilor de pe etichetă, trebuie consumate 1-6 tablete zilnic, dar, “în caz de abuz, produsul acționează ca un laxativ. Acesta este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o masă echilibrată”.
- Compoziția acestui produs îl face total contraindicat copiilor. Cei doi îndulcitori chimici de sinteză, colorantul E110 și polietilen glicolul 6000 sunt total contraindicate în alimentația celor mici. Acesta din urmă este o substanță periculoasă, folosită în general ca pesticid, antigel, dar și în industria cosmetică. Studiile realizate până în prezent arată că, dacă este consumat în cantități mari, polietilenul glicol 6000 duce la apariția cancerului, afectarea sistemului reproducător, împiedică dezvoltarea, este neurotoxic. Efecte adverse puternice are și zaharina de sodiu E954, care este încadrată de Agenția Internațională de Cercetări în Cancer în grupa 2B, ca agent cancerigen. De asemenea, interferează cu procesul normal de coagulare a sângelui, cu glicemia și perturbă funcțiile digestive. Doza zilnică admisă este de 2,5 mg/kg corp. Cancerigen este și ciclamatul de sodiu, E952, fiind încadrat în grupa 3. Doza zilnică admisă este de 11 mg/kg corp.
- Colorantul E110 este incriminat în apariția sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD) de cercetătorii de la Universitatea din Soumpton. De aceea, în Marea Britanie s-a hotărât ca până la finalul anului 2009 să nu mai fie folosit. Acesta mai are și alte efecte adverse: alergii, congestie nazală, astm, bronhoconstricție, disfuncții ale percepției gustului, distrugerii cromozomiale, spasme vasculare, dureri gastrice, blocarea enzimelor digestive.
- VITAMINE ÎNECATE ÎN E-URI
- În aceste condiții, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că vitaminele adăugate nu mai au nici o valoare. Mai mult, producătorul nu specifică originea lor: naturale sau de sinteză. “Este cunoscut faptul că variantele naturale au activitate biologică mult mai ridicată decât cele purificate de sinteză”, explică specialistul. De aceea pot face mai mult rău decât bine copiilor. Din compoziție nu rezultă că aceste vitamine ar avea și calciu, deși în denumirea lui este specificat și acest mineral. Având în vedere compoziția, specialistul nu recomandă aceste vitamine copiilor, dar nici celorlalte categorii de consumatori.
- Ingrediente
- Acizi regulatori: acid citric – E330, bicarbonat de sodiu – E500, excipienți: sorbitol – E420 suplimente (vit C – E300, acid nicotinic, vit E – E340, acid pantotenic, vit B6, acid folic, biotin – vitamina H), fructoză, acceleratori: polivinilpirolidonă – E1201, politen glicol 6000 (n.r. – polietilen glicol 6000), arome, agenți antiaglomerare: stearat de magneziu, îndulcitori: zaharină de sodiu – E954, ciclamat de sodiu – E952, coloranți: R101i – riboflavină, E110 – sunset yellow.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-vitamine-cu-pesticide-139067.html>

Și măslinile au E-uri

de : Cristina Andreea Calin - 31/03/2008

- Producătorul s-a gândit că măslinile nu au suficientă aromă și a adăugat un potențiator de gust care are foarte multe efecte adverse. Din păcate, acesta nu este singurul aditiv folosit. Din această cauză valoarea biologică a măslinelor este scăzută.
- Mulți dintre dumneavoastră nu își pot imagina că într-un borcan cu măslini verzi mai pot încăpea și cinci aditivi alimentari. Acestea pe care noi le-am analizat sunt din sortimentul **Manzanilla** și sunt umplute cu brânză mucegăită. De pe eticheta lor citim următoarele ingrediente: "Măslini umplute cu brânză cu mucegai, apă, sare, arome, potențiator E 621, glutamat monosodic, acid citric E 330, acid lactic E 270, antioxidanți E 300, acid ascorbic, stabilizatori E 401, alginat de sodiu".
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, apreciază faptul că aceste măslini verzi sunt umplute cu brânză maturată cu mucegaiuri nobile. Problema este cantitatea mare de sare, care contribuie la depășirea dozei zilnice recomandate de sare de 6 mg/zi pentru un adult. Specialistul ne atrage atenția și asupra aditivilor alimentari utilizați. Acidul citric E 330, acidul lactic E 270 și acidul ascorbic E 300 intră în categoria E-urilor considerate a fi inofensive. Nu același lucru se poate spune și despre alginatul de sodiu E 401, care acționează ca substanță de balast și sechestrant în tubul digestiv. Poate diminua asimilarea substanțelor minerale și a altor nutrienți în intestin. Cele mai multe efecte adverse le are glutamatul monosodic E 621. Printre acestea, specialistul nostru amintește: dureri de cap, slăbiciune, greață, senzații de arsură în antebraț și ceafă, astm, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. Din această cauză, glutamatul monosodic este interzis în alimentația copiilor și nu trebuie consumat de femeile însărcinate, hipoglicemici, bătrâni, cardiaci.
- CONCLUZII. Produsul poate fi consumat cu moderație de persoanele sănătoase. Totuși, există și o serie de contraindicații. Acesta nu este recomandat suferinzilor de boli cardiovasculare, hipertensivilor, suferinzilor de maladii renale, hepatice, suferinzilor de gută, de cancer, celor cu edeme.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/si-maslinele-au-e-uri-121027.html>

Deliciu din 10 aditivi

de : Cristina Andreea Calin - 31/10/2008

- Băutura răcoritoare Fruttia Delicio Portocale este un produs care consumat în cantități mari afectează serios sănătatea tractusului gastrointestinal.
- În compoziția băuturii Fruttia Delicio Portocale intră o cantitate mare de stabilizatori care au o serie de efecte adverse asupra stomacului. Guma de ester (cu denumirea corectă esteri glicerici ai rășinilor de lemn) se obține cu solvenți din lemnul de pin asupra căruia nu s-a făcut o evaluare definitivă din punct de vedere toxicologic. Totuși studiile făcute pe animale au arătat că poate modifica dimensiunile ficatului, iar pentru unii cobai consumul zilnic a fost fatal. Celuloza (carboximetil celuloză) poate provoca diverse tulburări digestive, iar animalele cărora li s-a administrat această substanță au dezvoltat tumori. Guma arabică provoacă alergii, iar guma xanthan împiedică absorbția lipidelor și a sărurilor minerale. Efecte adverse au și coloranții folosiți, în special E160f. Aceștia nu au fost suficient cercetați, iar o apreciere definitivă nu este posibilă, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Cei doi conservanți utilizați pot provoca alergii și pot întări crizele de astm. Mai mult, benzoatul de sodiu duce la modificări ale ADN-ului, producând în cazul unui consum cronic diverse tipuri de cancer.



- **MULT ZAHĂR, PUȚINE PORTOCAL**
- Pe lângă acești aditivi, produsul analizat conține și o cantitate foarte mare de glucide cu absorbție rapidă și index glicemic ridicat – zahăr. Studiile recente au scos în evidență faptul că aceasta este hrana preferată a celulelor canceroase. Chiar dacă pe etichetă sunt reprezentate portocale, consumatorul trebuie să fie foarte atent pentru că fructele nu reprezintă decât o mică parte din ingredientele produsului. Pentru ca băutura să miroasă totuși a portocale au fost folosite arome, despre care producătorul nu specifică dacă sunt sau nu naturale. Având în vedere această compoziție, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, alergicilor, astmaticilor, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, hepatice, renale, dermatologice, bolnavilor de cancer. Diabeticii vor ține cont de cantitatea de glucide.
- **Ingrediente**
- Apă, zahăr, suc de portocale din concentrat min. 5%, acidifiant acid citric E330, stabilizatori gume de ester E445, de celuloză E466, arabică E414 și xanthan E415, aromă, coloranți beta caroten E160 și beta-apocarotenal-8 E160f, conservanți benzoat de sodiu E211 și sorbat de potasiu E202, vitamina C E301. **CONȚINUT MEDIU** în substanțe nutritive/100 ml: proteine <0,1 g, glucide 11,0 g, lipide <0,1 g, valoare energetică medie la 100 ml 42 kcal/ 179kj, conținut de vitamina C la 100 g 10 mg, 16,6% din DZR

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-deliciu-din-10-aditivi-137636.html>

Măsline verzi, ton și cinci aditivi nocivi

de : Cristina Andreea Calin - 12/07/2008

- Măslinile verzi Manzalla umplute cu pastă de ton au în compoziție: apă, măslină, umplutură 6% (ton, stabilizator alginat de sodiu E401), sare, potențiator de gust glutamat monosodic E621, corectori de aciditate : acid lactic E 330 și acid citric E270, antioxidant acid ascorbic E300, aromă de ton.
- Valorile nutriționale pentru 100 g produs sînt următoarele: valoarea energetică 169,6 kcal, proteine 1,8g, carbohidrați 4,6g, grăsimi 16,0g, colesterol 0mg
- ANALIZĂ. Măslină verzi umplute cu pastă de ton analizate conțin și o serie de aditivi alimentari din categoria stabilizatorilor, potențiatorilor de gust și aromă, corectorilor de aciditate și antioxidantilor. Măslinile au un conținut ridicat de sare, de care trebuie să se țină cont pentru a nu se depăși un consum zilnic de 5-6 grame, ne atrage atenția profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Densitatea energetică a produsului este medie. Tonul poate fi alergic pentru persoanele sensibile.
- De asemenea, E621 — glutamat monosodic – are o serie de efecte adverse. Numeroși oameni de știință au demonstrat că poate genera sindromul bucătăriei chinezești. Acesta se manifestă prin dureri de cap, slăbiciune, senzații de arsură în ceafă și antebraț, greață, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă, crize de astm. Mai mult, s-a demonstrat că este neurotoxic. Alginatul de sodiu, E401, poate diminua asimilarea substanțelor minerale și a altor nutrienți în intestin.
- CONCLUZII. Produsul nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de maladii hepato-renale, hipertensivilor, celor cu afecțiuni neurodegenerative și cardiovasculare, celor cu status proinflamator sistemic.

viață sănătoasă
jurnalul.ro
JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/masline-verzi-ton-si-cinci-aditivi-nocivi-129245.html>

Foietaj cu cașcaval" Boromir - Calorii împachetate în foietaj

de : Cristina Andreea Calin - 28/06/2008

- "Foietajul cu cașcaval" Boromir este un produs de patiserie care are în compoziție: "Făină de grâu, apă, grăsimi vegetale hidrogenate (n.r. – margarină), cașcaval 12%, ameliorator pentru făină (alfa amilază, fosfolipaze, acid ascorbic E 300, cisteină)".
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi atrage atenția că foietajul conține o cantitate apreciabilă de grăsimi hidrogenate periculoase pentru sănătate (după cum rezultă din lista de ingrediente, acestea ocupă locul 3) și care, totodată, imprimă o înaltă densitate calorică produsului. De asemenea, și cașcavalul are o densitate energetică mare, transformând produsul într-o bombă calorică. Cașcavalul conține grăsimi animale saturate aterogene care pun în pericol sănătatea sistemului cardiovascular. Aceste caracteristici sînt frecvent întâlnite la produsele din categoria foietajelor.
- Produsul analizat nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, hipertensivilor, suferinzilor de dislipidemie, celor cu afecțiuni cardiovasculare și cerebrovasculare, cu afecțiuni hepato-renale, cancere. Foietajul cu cașcaval va fi consumat de diabetici numai cu avizul medicului curant. Suferinzilor de celiachie le este interzis consumul acestui produs.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/masline-verzi-ton-si-cinci-aditivi-nocivi-129245.html>

Campionul care păcălește consumatorul

de : Cristina Andreea Calin – 17/11/2008

- Pe eticheta "salamului picant C+C" scrie că este "campionul calității". Acest lucru ar fi fost posibil dacă nu ar fi avut în compoziție atât de mulți aditivi alimentari și o cantitate foarte mare de grăsimi animale.
- Slănina, care este al doilea ingredient ca pondere, este foarte periculoasă pentru sistemul cardiovascular și pentru buna funcționare a ficatului. Nu este indicată în alimentația celor care suferă de hiperuricemie (gută), pentru că le agravează crizele.

ADITIVII ALIMENTARI

- Aceste grăsimi sunt amestecate cu aditivi alimentari, pentru a le da un gust mai plăcut și o textură cât mai aproape de cea a unui produs de calitate. Consumatorul nu simte foarte tare faptul că slănina este folosită în cantitate mare, pentru că s-a folosit monoglutamat de sodiu, E621, care potențează gustul cărnii de porc.
- Acest aditiv vine numai în ajutorul producătorului, deoarece clientul va avea numai de suferit. Consumul frecvent de E621 duce la apariția sindromului bucătăriei chinezești. Acesta se manifestă prin dureri de cap, slăbiciune, greață, senzații de arsură în ceafă și antebraț, respirație dificilă, modificări de ritm cardiac. De asemenea, monoglutamatul de sodiu este neurotoxic și provoacă dependență. Din această cauză nu este recomandat în alimentația bolnavilor de Parkinson, Alzheimer și Huntington. Monoglutamatul de sodiu trebuie exclus și din dieta copiilor, a femeilor însărcinate și care alăptează, a bătrânilor, a hipoglicemicilor și a cardiacilor, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Conservantul nitrit de sodiu, E250, nu trebuie consumat de nici o categorie de persoane, pentru că are efecte cancerigene dovedite. De aceea, JEFCA (forul mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari) a stabilit o doză zilnică admisă pentru toate sursele de nitriți din alimentație de 0,1 mg/kg corp. Cei mai afectați de consumul de nitriți sunt sugarii și copiii mici. Persoanele sensibile pot suferi de alergii, dureri de cap, cianoze în urma consumului de nitriți. De asemenea, E250 poate declanșa hipertensiunea la vârste fragede și poate induce afecțiuni ale glandei tiroide, pentru că perturbă metabolismul iodului. Pentru ca dumneavoastră să aveți impresia că mâncați un produs foarte proaspăt, producătorul a folosit colorantul carmin, E120. Acesta le poate declanșa persoanelor sensibile alergii, rinite, astm sau erupții cutanate. De asemenea, nu este recomandat în alimentația copiilor, a celor care suferă de sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD) și nici celor care au maladiile Alzheimer și Parkinson.
- Sarea reprezintă și ea un ingredient major al salamului picant C+C. Pe lângă sare, produsul mai are sodiu și aditivi alimentari glutamat monosodic, ascorbat de sodiu și nitrit de sodiu. Specialistul nostru atrage atenția că un adult sănătos nu trebuie să consume zilnic o cantitate mai mare de 6 g de sare. În caz contrar, va tulbura buna funcționare a sistemului cardiovascular și a rinichilor. Combinația de grăsimi animale saturate cu aditivi alimentari îi imprimă produsului o valoare energetică foarte mare. Din această cauză, persoanele supraponderale și obeze trebuie să consume produsul cu precauție. Același sfat este valabil și pentru cei normoponderali.

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu sindrom metabolic, celor cu status proinflamator sistemic, persoanelor cu maladii cardiovasculare, hepatice, renale, cerebrovasculare, dermatologice (inclusiv celulită), celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, celor cu cancer, alergicilor, astmaticilor, diabeticilor, hiperuricemicilor, celor cu Parkinson, Alzheimer, celor cu sindrom ADHD.

Ingrediente

- Carne porc, slănină, carne vită, proteină vegetală de soia, sare, condimente, zaharuri (dextroză, zahăr), potențiator de gust (glutamat monosodic – E621), antioxidant (acid ascorbic – E300, ascorbat de sodiu – E301), colorant (carmin – E120), conservant (nitrit de sodiu – E250), culturi starter.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-campionul-care-pacaleste-consumatorul-138928.html>

Fantezie pentru bolnavi

de : Cristina Andreea Calin – 17/11/2008

- Prăjitura "Fantezie cu căpșuni și iaurt" Dr Oetker este un produs care prin modul de preparare își propune să le ajute pe gospodinele care nu au prea mult timp să stea la bucătărie. Numai că, dacă își vor face un obicei din a consuma această prăjitură, timpul câștigat îl vor petrece pe la medici.
- Compoziția produsului nu are nimic de-a face cu o prăjitură clasică. Foarte mult zahăr, margarină cât cuprinde, făină și aditivi alimentari din mai toate categoriile este rețeta după care a fost preparată "fantezia cu căpșuni și iaurt". Pe lângă toate acestea, gospodina trebuie să mai adauge cantități importante de zahăr, smântână, unt, iaurt și fructe. Pentru ca totul să fie cât mai puțin natural, suntem sfătuiți să înlocuim fructele cu dulceață, un alt produs care conține foarte mult zahăr.
- Această cantitate impresionantă de zahăr care intră în compoziția prăjiturii afectează în mod grav pancreasul endocrin, ducând la epuizarea acestuia, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Margarina (grăsime vegetală hidrogenată) are și ea o pondere foarte mare în produs, așa încât acest amestec imprimă o valoare energetică extrem de ridicată.
- Margarina împiedică funcționarea sistemului cardiovascular și a inimii la parametri normali, ducând în timp la maladii grave. Amestecul de zaharuri cu index glicemic ridicat cu grăsimi modificate chimic afectează tractusul digestiv. Acesta poate fi deteriorat și de prezența caragenanului, aditiv incriminat pentru apariția gastritelor și a cancerului de stomac.
- Pentru ca praful din care se reconstituie prăjitura să își păstreze aspectul de prospețime mai mult timp, producătorul a folosit antioxidantul E223, metabisulfid de sodiu. Acesta duce la apariția crizelor de astm, a alergiilor, dar împiedică și fixarea vitaminei B1.
- **COLORANȚII**
- Cei doi coloranți folosiți, E122 și E110, sunt incriminați de medicii de la Universitatea din Southampton din Marea Britanie de declanșarea sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). De aceea, autoritățile britanice au interzis folosirea lor începând cu anul viitor. Pe lângă aceste tulburări grave de comportament, E122 are și potențial cancerigen, provoacă urticarie și edem. Aditivul galben portocaliu duce la apariția alergiilor, a congestiei nazale, a crizelor de astm, provoacă bronhoconstricție, spasme vasculare, distrugerii cromozomiale, dureri gastrice și blocarea enzimelor digestive.
- Studiile realizate pe animale au arătat că încetinește creșterea și provoacă retard.

- În urma analizei informațiilor înscrise pe ambalaj, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii renale, cardiovasculare, hepatice, dermatologice, stomatologice, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, alergicilor, astmaticilor, suferinzilor de cancer, celor cu sindrom ADHD. Prăjitura este interzisă suferinzilor de celiachie (intoleranță la gluten). Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum.

INGREDIENTE

- zahăr, făină din grâu, gelatină, sirop de glucoză, grăsimi vegetale hidrogenate, ulei vegetal, emulgatori mono și digliceride și esterul glicerol al acestora – E472a, gelifiant caragenan – E407, acidifiant acid citric – E330, agenți de afânare (bicarbonat de sodiu – E500, bicarbonat de amoniu – E503 și metabisulfid de sodiu – E223), proteine din lapte, amidon modificat – unul dintre E1440, E1414, E1420, E1410, arome de căpșuni, vanilie și iaurt, sare, stabilizatori fosfat de potasiu – E340, coloranți azorubina – E122 și galben portocaliu S – E110.
- Se mai adaugă pentru blatul de biscuiți: 50 g unt, 30 g zahăr, 40 ml apă rece.
- Pentru cremă: 200 ml smântână dulce UHT 15% grăsime, 150 ml apă rece, 300 g iaurt 4,4% grăsime, 100 g căpșuni, pentru decor 50 g căpșuni sau fructe de pădure, 300 ml apă rece. Fructele proaspete pot fi înlocuite cu dulceață.
- Informații nutriționale/100 g: valoare energetică 633 kJ/152 kcal, proteine 2 g, glucide 15 g, lipide 9 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-fantezie-pentru-bolnavi-138881.html>

Baloane colorate chimic

de : Cristina Andreea Calin – 15/11/2008

- Fruitella rainbow, gumă de mestecat pentru baloane uriașe, este un produs care s-au utilizat să utilizeze cei mai periculoși coloranți care există pe piața aditivilor alimentari permiși de Uniunea Europeană.
- Lista E-urilor este completată de antioxidantul E321 butilhidroxitoluen (BHT), care are o mulțime de efecte adverse și din această cauză nu este recomandat în produsele pentru copii. Traducătorul etichetei a omis să precizeze și acest ingredient, la fel cum a făcut și cu E414, gumă arabică.
- Chiar și fără cei doi aditivi alimentari uitați de traducător guma de mestecat este un produs dezechilibrat din punct de vedere nutrițional. Principalul macronutrient este zahărul, substanță despre care specialiștii în nutriție spun că este hrana preferată a celulelor canceroase. Dacă această maladie apare după un consum îndelungat și cronic, pancreasul este mult mai repede afectat. Acesta este forțat să producă o cantitate mult mai mare de insulină într-o perioadă de timp foarte scurtă, ne explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Cei șase coloranți utilizați sunt total contraindicați în alimentația copiilor, pentru că induc sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Pe lângă această tulburare gravă de comportament, care are consecințe și mai departe în tipul adolescenței și chiar când persoana devine adultă, coloranții chimici de sinteză mai au și alte efecte adverse. Tartrazina, E102, este incriminată în apariția tumorilor tiroidiene, alterează percepția și comportamentul producând stări de confuzie, inhibă metabolismul zincului și interferează cu enzimele digestive. E110, sunset yellow, poate provoca astm, alergii, congestie nazală, astm, bronhoconstricție, distrugeri cromozomiale, dureri gastrice, blocarea enzimelor digestive. Carmoizina, E122, poate fi cancerigen, poate provoca urticarie și edem. Indigotina, E132, duce la apariția alergiilor, greață, vomă, hipertensiune, tumori cerebrale. Colorantul E129, roșu allura, poate provoca alergii și are potențial cancerigen.
- Antioxidantul E321, care lipsește de pe eticheta tradusă de importator, duce la apariția cancerului, a alergiilor, are efecte estrogenice și provoacă stări de somnolență. Ca și coloranții azoici, și butilhidroxitoluenul induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de contrare.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că guma de mestecat Fruitella nu este recomandată copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu sindrom ADHD, persoanelor alergice, astmaticilor, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii ale tractusului digestiv, dermatologice, cardiace, hepatice, renale, celor care suferă de cancer, celor cu problemele stomatologice. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant înainte de consum.
- **INGREDIENTE**
- Zahăr, bază de gumă, (gumă arabică – E414 pe eticheta în poloneză) sirop de glucoză, coloranți (dioxid de titan – E171, E102 – tartrazina, carmoizina – E122, galben sunset FCF – E110, indigotina – E132, roșu allura – E129), arome, acidifiant (acid citric – E330), stabilizator (glicerol – E422), agenți de glazurare (ceară carnauba – E903, ceară de albine – E01), pe eticheta în limba poloneză mai este precizat și E321 – butilhidroxitoluen.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/baloane-colorate-chimic-138779.html>

Pate de porc cu făină, zahăr și carmin

de : Cristina Andreea Calin – 14/11/2008

- Pateul de porc Maks este un produs dezechilibrat nutrițional, cu exces de grăsimi animale saturate, dar și zaharuri cu index glicemic foarte ridicat.
- Pe lângă ficatul de porc, producătorul folosește și carne și slănină. Din această cauză, pateul are o valoare energetică ridicată, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Supraponderalii și obezii vor consuma produsul cu precauție. De asemenea, persoanele care suferă de maladiile Parkinson și Alzheimer trebuie să fie atente, pentru că existența colorantului carmin, care conține aluminiu, le poate agrava boala. E120, carmin, mai are și alte efecte adverse, putând provoca alergii, rinite, astm și erupții cutanate. Doza zilnică admisă pentru carmin este de 0-5 mg/kg corp. Produsul analizat conține și o sursă de gluten din făină de grâu și de aceea este interzis suferinzilor de celiachie.
- Pateul de porc Maks conține și nitrit de sodiu, un conservant cu efecte cancerigene demonstrate de cercetătorii în domeniu. Doza zilnică admisă stabilită de JEFC (forumul mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari) este de 2,5 mg/kg corp pentru toate sursele de nitriți din alimentație.
- Sodiul este o componentă importantă a produsului, fiind prezent în pateu din două surse: sare (clorură de sodiu) și conservantul nitrit de sodiu. Consumatorii trebuie să țină cont de faptul că medicii nu recomandă depășirea dozei de 6 g zilnic pentru un adult sănătos.
- Concluziile specialistului
- În urma studierii informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de maladii cardiovasculare, renale, hepatice, persoanelor care suferă de hiperuricemie (gută), celor cu boli dermatologice (inclusiv celulită), alergicilor, astmaticilor, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, persoanelor cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), celor care suferă de diferite tipuri de cancer, celor cu status proinflamator sistem, celor cu sindrom metabolic. Persoanele care suferă de diabet vor ține cont de aportul de glucide și vor cere sfatul medicului înainte de consum. Cei care au alergii la soia trebuie să testeze reacția organismului la produs înainte de a-l consuma.
- Ingrediente: ficat de porc 22%, carne de porc, slănină, proteină vegetală de soia, făină de grâu, condimente, sare, zahăr, colorant (carmin – E120), conservant (nitrit de sodium – E250). Produs sterilizat. Valori nutriționale: proteine 12,05%, glucide 2,8%, lipide 16,27%, valoare energetică/100g 881 kJ/221,196 kcal.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/pate-de-porc-cu-faina-zahar-si-carmin-138688.html>

Biscuiți, E-uri și calorii

de : Cristina Andreea Calin – 13/11/2008

- Salamul de biscuiți Magdi (Produs de post) are o serie de ingrediente din cauza cărora are o mulțime de contraindicații.
- Glucidele reprezintă o pondere foarte mare din produs, majoritatea având absorbție rapidă. De asemenea, salamul de biscuiți are în compoziție și o cantitate mare de grăsimi vegetale. Din cauza acestui dezechilibru nutrițional, produsul analizat are o valoare energetică foarte mare, avertizează prof. dr Gheorghe Mencinicopshi.

ADITIVII ALIMENTARI

- Amestecul de zaharuri și grăsimi este “condimentat” cu aditivi alimentari, unii dintre ei periculoși. În această situație se află metabisulfitul de sodiu E223, care împiedică fixarea vitaminei B1. Mai mult, poate duce la apariția astmului de sulfat. Doza zilnică admisă pentru toate sursele de sulfați din alimentație este de 0,7 mg/kg corp. Un alt aditiv cu efecte adverse asupra sănătății este conservantul E211, benzoat de sodiu. Acesta duce la modificări de ADN, iar în urma unui consum prelungit se poate ajunge la cancer. Producătorul acestui salam de biscuiți nu specifică despre ce fel de coloranți este vorba. Acest aspect este deosebit de important, pentru că cei azoici combinați cu E211 pot induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare. De asemenea, nu este specificată nici compoziția esenței de rom, care este o altă substanță chimică obținută cel mai probabil cu ajutorul unor coloranți. Produsul analizat are în compoziție și alcool etilic rafinat, care, în contextul amestecului de grăsimi și zaharuri rafinate, este foarte greu de metabolizat de ficat, devenind toxic. În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii renale, cardio și cerebrovasculare, hepatice, dermatologice, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, astmaticilor, alergicilor, celor cu ADHD. Salamul de biscuiți Magdi este interzis celor cu celiachie. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant.



- Ingrediente
- Biscuiți 40%: “făină de grâu, zahăr, grăsime vegetală, agenți de afânare: bicarbonat de amoniu – E503 și bicarbonat de sodiu – E500, sare, antioxidant: acid citric – E330, metabisulfid de sodiu – E223, arome alimentare”, rahat: “zahăr, amidon, acid citric – E330, arome alimentare, coloranți”, zahăr, grăsime vegetală nehidrogenată, cacao, nucă de cocos, alcool etilic rafinat, esență de rom, conservant benzoat de sodiu – E211, acid sorbic – E200. Informațiile nutriționale pentru 100 de grame de produs – valoare energetică: 406 kcal/100 grame, proteine 4,76 grame, lipide 11,59 grame, glucide 61,18 grame.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-biscuiti-e-uri-si-calorii-138614.html>

Resturi de animale cu nume de carne

de : Cristina Andreea Calin – 6/11/2008

- Amestecul de piei de pui, șorici, slănină și alte resturi de pasăre cu aditivi alimentari, care poartă impropriu numele de “carne”, nu este recomandat nici unei categorii de consumatori.
- Carnea presată Carnis este un produs cu un profil nutrițional extrem de dezechilibrat, cu un exces de lipide de proastă calitate. În afară de carnea de pui, a cărei pondere nu este specificată, în compoziție mai intră și pielea de pui și de porc, slănină și carne de pasăre dezosată mecanic. Aceasta din urmă este de fapt o pastă realizată din resturi fără valoare economică: piei, oase, mațe. Producătorul încearcă să ne păcălească, pentru că a scris pe etichetă separat pielea de pui și carnea separată mecanic.
- Acest amalgam de resturi de pasăre și de porc este omogenizat cu ajutorul aditivilor alimentari. În acest fel, compoziția capătă un aspect și o textură comestibile, iar consumatorul care nu citește eticheta are impresia că a mâncat carne. Proteina vegetală din soia este prezentă în cantitate mare, la fel ca și amidonul. Acestea au rolul de a lega pasta de resturi animale. Consumatorii care au alergii la soia trebuie să testeze reacția organismului la produs înainte de a-l mânca.
- Carnea presată conține și foarte mult sodiu, atât din sare (clorură de sodiu), cât și din aditivi alimentari polifosfat de sodiu, monoglutamat de sodiu, ascorbat de sodiu și nitrit de sodiu. Medicii atrag atenția că o persoană sănătoasă nu trebuie să consume mai mult de 6 g de sare zilnic, pentru a nu avea probleme.

ADITIVII ALIMENTARI

- Cei cinci aditivi alimentari utilizați au o serie de contraindicații pentru diverse categorii de bolnavi. Polifosfatul de sodiu, E452, împiedică asimilarea și fixarea calciului în oase, putând induce osteoporoza și depuneri anormale de calciu, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Monoglutamatul de sodiu, E621, induce sindromul bucătăriei chinezești. Acesta se traduce prin dureri de cap, slăbiciune, greață, senzații de arsură în antebrați și ceafă, astm, modificări de ritm cardiac, respirație dificilă. Din cauza faptului că este neurotoxic, nu este recomandat în alimentația celor cu maladiile Huntington, Alzheimer, Parkinson. De asemenea, nu trebuie consumat de femeile însărcinate și care alăptează, de copii, de hipoglicemici, de bătrâni și nici de cardiaci.
- Cel mai periculos dintre aditivi este conservantul E250, nitrit de sodiu. Studiile realizate până acum au scos în evidență faptul că are puternice efecte cancerigene. De aceea, JEFCA (forum mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari) a stabilit o doză zilnică admisă de 2,5 mg/kg corp din toate produsele consumate. Colorantul E120, carmin, poate provoca alergii, rinite, astm și erupții cutanate. De asemenea, nu este recomandat copiilor cu sindromul ADHD, suferinșilor de Parkinson și Alzheimer.
- Această compoziție îi imprimă produsului o densitate energetică foarte ridicată, aducând organismului calorii de foarte proastă calitate. De aceea, supraponderalii și obezii trebuie să evite pe cât pot consumul acestui produs.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul nostru ne spune că produsul analizat nu este recomandat nici unei categorii de consumatori. Ingredientele folosite sunt de cea mai proastă calitate, iar aditivii alimentari utilizați sunt periculoși pentru sănătate.

INGREDIENTE

- Carne de pui, pielea de pui, slănină, carne pasăre separată mecanic – MDM, șorici, proteină vegetală din soia, amidon, sare, condimente, stabilizator (polifosfat de sodiu – E452), potențiator de gust (monoglutamat de sodiu – E621), antioxidant (ascorbat de sodiu – E301), conservant (nitrit de sodiu – E250), dextroză, colorant (carmin – E120).
- Produs sterilizat.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/resturi-de-animale-cu-nume-de-carne-138139.html>

Carne înlocuită cu slănină, piei, jumări și aditivi

de : Cristina Andreea Calin – 3/10/2008

- Conserva de carne presată de porc Agria are în compoziție o mulțime de ingrediente, dar din păcate lipsește carnea de porc.
- Este un produs pe care dacă îl consumăm o facem doar ca să mestecăm ceva, pentru că organismul nostru nu beneficiază de nici un nutrient.
- Din amestecul de șorici de porc, piele de pasăre, slănină, jumări, tendoane, oase de pasăre și de porc a rezultat carnea dezosată mecanic. Aceasta nu are nici o valoare biologică și din cauza calității microbiologice scăzute este interzis transportul ei în alte unități decât cea în care se prepară și decongelarea și congelarea. În UE, reglementarea MDM-ului interzice congelarea și transportarea acestuia de la locul de producție și de asemenea se limitează cantitatea care poate fi folosită într-un produs. De exemplu, în Germania nu se poate folosi mai mult de 3% MDM într-un produs.
- Carnea dezosată mecanic poate aduce și un aport sporit de fosfor, în contextul în care printre ingrediente se află și o cantitate mare de difosfați. Din această cauză este împiedicată fixarea calciului în oase, iar produsul nu este recomandat persoanelor suferinde de osteoporoză, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Mai mult, în compoziție intră și foarte mult sodiu, ceea ce accentuează efectele negative ale fosforului. Aditivii alimentari folosiți pentru stabilizarea compoziției provoacă disfuncții ale tractusului digestiv, motiv pentru care persoanele care suferă de ulcere și gastrite trebuie să evite consumul "cărni" presate. Conservantul, nitrit de sodiu, E250 are potențial cancerigen.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, rezultă că produsul are și o valoare energetică foarte ridicată, de care supraponderalii și obezii trebuie să țină cont. Specialistul ne spune că mai sunt și alte categorii de persoane care trebuie să evite produsul: copiii, adolescenții, tinerii, femeile însărcinate și care alăptează, bătrânii, cardiovascularii, cerebrovascularii, cei cu afecțiuni hepatorenale, cei cu boli dermatologice inclusiv celulită, persoanele cu gută, cu artrite reumatoide, cu diabet, cu cancer, cei cu afecțiuni stomatologice, pulmonare și cei cu sindrom metabolic.
- Ingrediente: apă, (slănină, șoric porc, carne separată mecanic de porc – n.r. MDM, plămîna de porc, jumări) 50%, făină de grâu, carne separată mecanic de pasăre – n.r. MDM, amidon de porumb, condimente: (proteină din soia, sare, emulgatoare: difosfat – E450, aromă, stabilizatori: gumă guar – E412, gumă caruba – E410, gumă xanthan – E415, antioxidant: ascorbat de sodiu – E301), grăsime de pasăre, amestec de saramură cu nitrit (conservant nitrit de sodiu – E250), concentrat de proteină soia, amidon de cartof modificat – E1420. Conține carne separată mecanic de porc și carne separată mecanic de pui.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/carne-inlocuita-cu-slanina-piei-jumari-si-aditivi-135222.html>

Betacarotenul și cancerul de plămâni

de : Cristina Andreea Calin – 1/11/2008

- Betacarotenul, E160a, este un aditiv alimentar care colorează mâncărurile în portocaliu.
- De cele mai multe ori îl puteți găsi în margarină, unt, prăjituri, produse lactate și băuturi răcoritoare. Această substanță poate fi obținută din surse naturale cum ar fi legumele cu frunze verzi, morcovii, cartofii dulci și piersicile.
- E160a consumat din surse naturale nu are efecte adverse asupra organismului. Cel mult poate duce la îngălbenirea pielii în cazul în care mâncăm foarte multe produse care conțin această substanță. Însă de cele mai multe ori, producătorii de alimente folosesc betacaroten de sinteză chimică. Acesta are o doză zilnică admisă de 5 mg/kg corp, stabilită de JECCA, organismul mondial care reglementează utilizarea aditivilor alimentari. Doza este atât de mică pentru că betacarotenul de sinteză are efecte extrem de nocive.
- **CANCER DE PLĂMÂNI**
- Societatea Americană de Oncologie susținea într-un studiu că în cazul unui consum de 30 mg de betacaroten este posibilitatea foarte mare de a apărea cancerul de plămâni. Cele mai afectați sunt persoanele care fumează și cei care trăiesc în zone foarte poluate. Aceștia cer ca produsele care conțin E160a să aibă pe etichetă avertizări legate de potențialul lor cancerigen asupra fumătorilor.
- De asemenea, au fost realizate studii care au arătat că E160a poate crește toxicitatea vitaminei A. Acest lucru este posibil pentru că E160a este și el o sursă de vitamina A – două părți de caroten aduc o parte de vitamina A. Mai mult, în 1994 a apărut un studiu în "The New England Journal of Medicine" din care reieșea că și această substanță ingerată din fructe și legume poate duce la cancer de plămâni, mai ales în cazul celor predispuși la aceste maladii. Rezultatul l-au obținut și medicii de la Institutul Național de Oncologie din SUA, care au arătat că incidența de cancer de plămâni a fost mult mai mare la pacienții care au luat suplimente cu betacaroten decât la cei care nu au beneficiat de un astfel de tratament. Un studiu mai recent a arătat că E160a are și efecte pozitive. 5 mg/kg corp luate zilnic duc la încetinirea procesului de îmbătrânire cognitivă și la îmbunătățirea funcțiilor mentale.
- Acest studiu a durat 18 ani și a fost efectuat pe 4.000 de subiecți.
- Vegetarienii trebuie să fie atenți la consumul de produse care conțin betacaroten pentru că pentru stabilizarea acestei substanțe chimice se folosește de cele mai multe ori gelatina. Aceasta poate fi obținută din carne de porc, vită sau pește.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/betacarotenul-si-cancerul-de-plamani-137683.html>

Drajeuri din vasul de toaletă și pubela de gunoi

de : Cristina Andreea Calin – 1/11/2008

- Bomboane într-un vas de toaletă sau într-o pubelă de gunoi! Aceasta este oferta unei firme producătoare de drajeuri. Iar părinții le cumpără odraslelor astfel de “jucării”, sub pretextul că vasul de toaletă nu este decât un ambalaj!
- Vasul de veceu și cazanul de gunoi sunt locul perfect pentru aceste drajeuri
- Drajeurile din interiorul celor două jucării sub formă de pubelă de gunoi și vas de toaletă au aceleași ingrediente. Zahăr și coloranți mai pe scurt, ceea ce înseamnă că profilul nutrițional al bomboanelor este complet dezechilibrat. Coloranții folosiți sunt obținuți prin sinteză chimică și induc sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare. Copiii care vor consuma aceste bomboane riscă să facă diverse alergii, să li se declanșeze crize de astm, să facă diverse boli dermatologice și dentare. Nu numai cei mici sunt în pericol, însă ei sunt primii care trebuie feriți de astfel de produse, avertizează prof. dr Gheorghe Mencinciopschi.
- Producătorul a scris pe etichetă că drajeurile nu sunt indicate copiilor sub trei ani pentru că pot înghiți părți mici din jucărie. Nu numai aceasta este principala problema, ci compoziția nocivă a produsului. Având în vedere atât ingredientele, cât și jucăriile în care sunt ambalate produsele, comercianții din incinta școlilor nu ar trebui să aibă așa ceva la vânzare.
- **INGREDIENTE:**
- Zahăr, glucoză, acidifiant E330 – acid citric, antiaglomerant stearat de magneziu, arome, colorant E104– galben de chinolină, E110 – sunset yellow, E124 – roșu ponceau 4R, E132 – indigotină.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/drajeuri-din-vasul-de-toaleta-si-pubela-de-gunoi-137684.html>

Minimartienii chimici

de : Cristina Andreea Calin – 3/11/2008

"Minimartienii imunactiv" sunt un supliment alimentar cu multivitamine și minerale pentru copii, cu aromă de căpșuni. Privind reclama tv putem trage concluzia că oferindu-le celor mici așa ceva vor avea numai de câștigat. Citiți însă eticheta înainte!

Sănătatea copiilor este importantă pentru fiecare părinte și de aceea încercăm să le dăm celor mici ce este mai bun. Atunci când considerăm că aportul de vitamine și minerale din alimente nu este suficient pentru dezvoltarea lor armonioasă, decidem să le administrăm suplimente. Având încredere în buna credință a fabricanților și bazându-ne pe reclamele de la televizor, cumpărăm produsul care ni se pare cel mai bun. În această categorie pot intra și "minimartienii" care îi încântă pe cei mici cu niște forme amuzante și cu un miros ce te face să le mănânci ca pe bomboane. Numai că, dacă Țineți la sănătatea copiilor dumneavoastră, citiți eticheta înainte de a-i "întări" cu aceste vitamine.

FOARTE MULȚI ADITIVI

În primul rând, minimartienii conțin foarte mulți aditivi alimentari pentru niște produse ce se vor a fi aducătoare de sănătate. Mai grav este faptul că aceste E-uri au efecte dintre cele mai nocive, mai ales asupra copiilor al căror organism este mai sensibil și nu știe să lupte cu astfel de substanțe chimice. În această categorie intră aspartamul, E951, care este unul dintre cei mai controversați aditivi alimentari. Studiile realizate până acum au arătat că poate provoca oboseală, amețeli, halucinații, iritabilitate, dureri de cap, palpitații, dureri articulare, spasme musculare și chiar și cancer de creier. Un consumator sănătos nu trebuie să consume mai mult de 7,5 mg/kg corp de aspartam. Cercetările au arătat că și îndulcitorul chimic de sinteză acesulfam K, E950, are posibile efecte cancerigene. Doza zilnică admisă pentru acesta este de 15 mg/kg corp. Colorantul chimic, azoic E122, carmoizină, are contraindicații clare în privința consumului de către copii. Avertismentele specialiștilor de la Universitatea din Southampton, din Marea Britanie, se referă în special la inducerea sindromului de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Pe lângă acesta, carmoizina mai poate provoca urticarie și edem. Doza zilnică admisă pentru E122 este de 4 mg/kg corp. E508, clorura de potasiu este un potențiator de aromă și agent de întărire, care în concentrații mari poate provoca ulceratii gastrice. Fosfații de calciu, E341, nu sunt recomandați în alimentația copiilor pentru că dezechilibrează balanța calciu-fosfor și împiedică fixarea calciului în oase. Chiar dacă în acest produs există și calciu, efectele acestuia sunt anihilate de E341.

Efectele acestor aditivi vor fi cu atât mai puternice cu cât se recomandă consumul zilnic al acestor suplimente

VITAMINELE SUNT INACTIVATE

Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că prezența acestor aditivi alimentari duce la inactivarea vitaminelor adăugate, care și așa nu au o biodisponibilitate mare. Mai mult, specialistul nostru ne spune că "este demonstrat astăzi faptul că vitaminele, macro-micro elementele, au o biodisponibilitate și valoare biologică cele mai ridicate cu efecte benefice atunci când sunt luate din alimente naturale, în cadrul unei diete echilibrate și diversificate. Acesta trebuie să fie comportamentul alimentar sănătos pe care copiii să îl urmeze sub îndrumarea părinților."

În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă și ținând cont în primul rând de prezența aditivilor alimentari, reiese că "Minimartienii" nu sunt recomandați copiilor, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi.

Eticheta:

Multivitamine și multiminerale pentru copii. Aromă de căpșuni. Supliment alimentar. Xylitol – E967, acid ascorbic — E300, nicotinamidă, bioflavonoide, dicalcium fosfat — E341, aromă de căpșuni, acid stearic, L-lysine, citrat de zinc, D-tocoferyl acetate, D-biotină, acid malic — E296, măceșe (pulbere), beta glucan, piridoxine hydrochloride — B6, pantotenat de calciu, stearat de magneziu, aspartam — E951, retinyl acetat, riboflavină — E101i, thiamine hydrochloride, carmoisine — E122, vanilină — aromă de sinteză, cholecalciferol-D3, potassium chloride — E508, acesulfam K — E950, neohesperidină — E959, para-aminobenzoic acid, acid folic — B9, iodură de potasiu, ciancobalamină—B12



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/minimartieni-chimici-137830.html>

Șapte E-uri într-o sticlă

de : Cristina Andreea Calin – 5/11/2008

- "Cacaolat light" este un produs din lapte pe care l-am cumpărat dintr-un raion de alimente mai sofisticate dintr-un hipermarket din București. Numai că, surpriză! Nu este nimic altceva decât o soluție de lapte în care au fost dizolvați șapte aditivi alimentari.
- Eticheta produsului nu îți oferă informații foarte concludente. Varianta în limba spaniolă ne spune că ingredientul principal este laptele degresat, urmat de laptele integral. Cel care a făcut traducerea a schimbat ordinea astfel încât din intenția producătorului de a avea la raft un produs cu conținut scăzut de grăsimi s-a ales praful. Aceasta este, oricum, cea mai mică problemă pe care o are milkshake-ul. Toți aditivii utilizați au contraindicații.

ADITIVII ALIMENTARI

- Carboximetil celuloza și hidroxipropimetil celuloza nu sunt recomandate celor care au probleme ale tractusului gastro-intestinal. Caragenanul, E407, este și el contraindicat celor cu sensibilități la nivelul stomacului, chiar dacă este obținut din surse naturale. Studiile recente au arătat că duce la apariția ulcerului și a cancerului de stomac. Fosfații de sodiu dezechilibrează balanța calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi spune că în cazul unui consum de lungă durată poate apărea osteoporoza.
- Cei mai periculoși dintre aditivii alimentari utilizați sunt îndulcitorii chimici de sinteză E950 și E954. Amândoi sunt considerați cancerigeni de către lumea științifică. Mai mult, E954 interferează cu procesul normal de coagulare a sângelui, perturbând glicemia și funcțiile digestive.
- De asemenea, produsul analizat conține și o cantitate mare de zahăr, care are un index glicemic ridicat și se absoarbe foarte repede în sânge. De aceea, funcția pancreatică poate fi epuizată. În acest caz nu ne explicăm de ce pe etichetă scrie că produsul este "light" și de ce mai are în compoziție atâtia îndulcitori chimici de sinteză. Specialistul ne spune că produsul analizat nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și celor care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu boli cardiovasculare, hepatice, renale, dermatologice, digestive. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant, iar cei cu intoleranță la lactoză vor testa produsul în prealabil.

ETICHETA

- Milkshake cacaolat light. 50% calorii și grăsimi 200 ml. Lapte integral, lapte degresat, zahăr, cacao degresată 1%, stabilizatori E460 – carboximetil celuloză, E466 – hidroxipropimetil celuloză, E407 – caragenan, E339 – fosfați de sodiu, îndulcitori E952 – acid ciclamic, E950 – acesulfam K, E954 – zaharină, aromă



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/sapte-e-uri-intr-o-sticla-137976.html>

Sărățelele cu susan Sultan – Sărățelele cu margarină

de : Cristina Andreea Calin – 3/06/2008

- Persoanele cu probleme de greutate trebuie să evite consumul acestor sărățele, din cauza valorii energetice foarte ridicate.
- Sărățelele cu susan Sultan au în compoziție făină, margarină vegetală, apă, ami-don de porumb, susan min. 4%, glucoză, gălbenuș de ou, sare, drojdie, zahăr, conservant (sorbit de potasiu E 202), emulgator (monogliceride E 471). Valorile nutriționale pentru 100 grame de produs sînt: “proteine 9 g, grăsimi 27,68 g, carbohidrați 63 g, valoarea energetică 512 kcal”.
- ANALIZĂ. Sărățelele analizate sînt un produs de panificație dezechilibrat nutrițional, cu un exces de glucide cu absorbție lentă (amidon din făină și din po-rumb), dar și cu absorbție rapidă (glucoză, zaharoză). Acestea imprimă o încărcătură glicemică ridicată periculoasă pentru pancreas, care va fi nevoit să secrete o cantitate cît mai mare de insulină într-un timp mai scurt. De asemenea, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că produsul conține și o cantitate mare de grăsimi (27,68 grame/100). Dintre acestea, cea mai mare proporție o au și grăsimile artificiale – margarina. Acestea au efecte nocive asupra sănătății, în special asupra sistemului cardiovascular.
- Valoarea biologică a sărățelor este scăzută și de utilizarea conservantului sorbat de potasiu E 202. Acesta este incriminat pentru apariția crizelor de astm, dar și a unor iritații în cazul persoanelor sensibile.
- Consumatorii trebuie să fie atenți la sursă ascunsă de sare, de care trebuie avut grijă pentru a nu depăși doza zilnică recomandată de 6 g. Această compoziție imprimă o valoare energetică deosebit de ridicată (512 kcal/100 de grame).
- CONCLUZII. Produsul analizat nu este indicat supraponderalilor și obezilor, femeilor însărcinate și care alăptează, copiilor, suferinzilor de boli cardiovasculare și cerebrovasculare, hipertensivilor, suferinzilor de maladii hepato-renale, celor cu dis-lipidemie, suferinzilor de cancer. Specialistul ne spune că sărățelele analizate sînt interzise celor cu intoleranță la gluten (celiachie). Diabeticii îl vor consuma numai cu avizul medicului curant. Persoanele cu intoleranță la susan și ou vor testa o mică parte din produs pentru a vedea care este reacția organismului.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/>

Grăsimi da, usturoi ba

de : Cristina Andreea Calin – 7/11/2008

- Pe fața ambalajului sărățelelor Cheese CD scrie "cașcaval și usturoi". Dacă citim și pe verso, aflăm că usturoiul este reprezentat de fapt de o aromă cu o pondere de 1,5%.
- Sărățelele analizate au o valoare energetică foarte mare, 384 kcal., care reprezintă aproape un sfert din necesarul zilnic de calorii al unui adult sănătos. Profilul nutrițional extrem de dezechilibrat este de vină pentru acest aport caloric. Produsul analizat conține o cantitate mare de grăsimi, atât saturate (cașcaval), cât și vegetale (margarină).
- **LIPSURI**
- Producătorul omite să specifice care sunt ingredientele cașcavalului și ale margarinei. Era important de știut cantitatea de sare folosită pentru cașcaval și dacă acesta este sau nu afumat. Margarina cu siguranță conține și aditivi alimentari, despre prezența cărora consumatorul nu este avertizat. Mai mult, trebuia să detalieze dacă grăsimile folosite pentru margarină sunt hidrogenate sau interesterificate. Chiar dacă amândouă sunt periculoase pentru sănătate, există diferențe între ele.
- Grăsimile hidrogenate sunt mult mai nocive, ele afectând în mod serios sănătatea sistemului cardiovascular și a ficatului. Produsul conține o cantitate foarte mare de sare, de care consumatorii trebuie să țină cont pentru a nu depăși doza zilnică recomandată de 6 g, ne avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Nerespectarea acestui sfat duce la apariția bolilor de inimă sau de rinichi.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu afecțiuni cardiovasculare, hepatice, renale, celor cu maladii ale tractusului digestiv, persoanelor cu boli dermatologice (inclusiv celulită), celor cu status proinflamator sistemic, persoanelor cu sindrom metabolic, bolnavilor de cancer.
- **Ingrediente**
- Făină de grâu, cașcaval 10%, lapte praf, margarină, sare iodată, praf de condimente, aromă de usturoi 1,5%. Valori medii/100 g: valoare energetică 384 kcal./1.616 kJ, proteine 16.2 g, glucide 52.4 g, lipide 12.1 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-grasimi-da-usturoi-ba-138281.html>

Henaff - Pateu din grăsime

de : Cristina Andreea Calin – 1/07/2008

- Produsul este hipercaloric. Ingredientul principal al pateului de ficat analizat este grăsimea de porc. Aceasta este conservată și colorată cu aditivul cancerigen nitrit de sodiu.
- Pateul de de ficat Henaff are în compoziție “grăsime de porc, ficat de porc (34%), lapte, ouă, șalotă (ceapă franțuzească), sare, usturoi, condimente, conservant (nitrit de sodiu E 250).” 100 de grame de pateu aduc un aport energetic de 340 kcal/ 1420 kj și 10,5 g proteine, 1,5 g glucide, 32,4 lipide.
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, descrie produsul analizat: “pate de ficat, obținut din grăsime de porc, cu înaltă densitate calorică și bogată în acizi grași de origine animală înalt aterogeni. Al doilea ingredient ca pondere este ficatul de porc, de asemenea bogat în grăsimi animale aterogene. Pateul are o valoare biologică foarte scăzută datorită conținutului foarte ridicat de grăsime animală saturată, periculoasă pentru sănătate. Efectul dăunător asupra sănătății este amplificat de E 250, conservant cu potențial cancerigen. Acesta are și calitatea de colorant indirect. Astfel, produsul are un profil nutrițional foarte dezechilibrat, cu un mare exces de grăsimi. Pateul conține și surse de lactoză, albumine și sare, de care consumatorii trebuie să țină cont pentru a nu avea probleme de sănătate.
- CONCLUZII. Specialistul nostru nu recomandă produsul analizat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, adolescenților, supraponderalilor și obezilor. De asemenea, acesta nu este indicat nici suferinzilor de hipertensiune arterială, celor cu dislipidemie, persoanelor cu maladii cardiovasculare și cerebrovasculare, suferinzilor de maladii hepato-renale, de maladii neurodegenerative și cancere, bătrânilor.
- Persoanele care au intoleranță la lactoză vor testa produsul în prealabil, pentru a vedea care este reacția organismului la pateul analizat. Profesorul Gheorghe Mencinicopschi le face aceeași recomandare și celor care au alergie la albușul de ou. Consumatorilor le este indicat să țină cont de aportul de sare, pentru a nu depăși doza zilnică recomandată de 6 g pentru un adult.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/henaff-pateu-din-grasime-128330.html>

Adria - Chimicale cu flori de soc

de : Cristina Andreea Calin – 23/06/2008

- Băutura are 12 aditivi
- "Adria flori de soc" este unul dintre acele produse în care ingredientele naturale lipsesc cu desăvîrșire, ele fiind un amestec de aditivi alimentari. Cu toate acestea, în reclamele de la televizor aflăm că sînt pe gustul românilor. Al celor care vor să fie bolnavi, poate.
- De pe eticheta "Adria flori de soc" aflăm că aceasta este o băutură răcoritoare cu suc de lămîie și extract din flori de soc cu zahăr și îndulcitori. Din lista de ingrediente reiese însă că este un amestec de apă cu substanțe chimice: "apă, zahăr, dioxid de carbon E290, acidifiant acid citric E330, îndulcitori: ciclamat de Na E952, aspartam E951, acesulfam de potasiu E950, suc de lămîie din concentrat 0,7%, extract din flori de soc <0,1%, aromă, corector de aciditate citrat de sodiu E331, antioxidant acid ascorbic E300, stabilizatori gumă de ester E445 și gumă arabică E414, coloranți caramel E150 și galben de chinolină E104, conservant benzoat de sodiu E211. Conține o sursă de fenilalanină.
- Considerînd că toți acești aditivi alimentari ne oferă și substanțe nutritive, producătorul scrie valorile lor medii pentru 100 de grame: "proteine <0,01 g, glucide 1,8 g, lipide 0,08".
- ANALIZĂ. "Adria flori de soc" este un produs profund dezechilibrat nutrițional, care nu îi oferă consumatorului nici un beneficiu. Analizînd ingredientele înscrise pe etichetă putem afirma că efectele sale pot fi nocive. Multitudinea de aditivi nu face decît să susțină această afirmație. Mai mult, combinația acestora poate duce la boli grave mai ales în rîndul copiilor. Conform cercetărilor britanici de la Universitatea din Southmpton, amestecul de coloranți azoici de sinteză, cum este cazul lui E104, cu benzoat de sodiu, duce la modificări de comportament, provocînd sindromul de hiperactivitate și deficit de atenție. Simptomele acestuia se agravează cu timpul, copilul ajuns adolescent puțînd avea grave probleme de natură psihologică. De asemenea, producătorul folosește atît zahăr, cît și îndulcitori chimici, băutura neputînd fi consumată nici măcar de diabetici sau de cei care țin regim de slăbire. Benzoatul de sodiu E211 este unul dintre cei mai periculoși aditivi, el fiind incrimat chiar și pentru unele mutații de ADN și pentru apariția diverselor forme de cancer.
- Mai mult, producătorul folosește un aditiv care, deși este permis, nu este suficient evaluat de comisiile de specialitate ale Autorității Europene pentru Siguranță Alimentară. E445, gumă de ester, este încă supus testelor pentru că efectele lui nu sînt cunoscute încă.
- Deși pe etichetă scrie mare că produsul are în compoziție flori de soc, acestea sînt în cantitate atît de mică, încît a fost nevoie de arome sintetice pentru a induce gustul specific socului.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă rezultă că produsul nu poate fi consumat de cei care vor să își păstreze o stare bună de sănătate.
- Îndulcitori periculoși pentru sănătate
- Pentru ca produsul să fie mai dulce au fost folosiți trei aditivi alimentari chimici. Acesulfamul K, E950, are o doză zilnică admisă de 15 mg/kg corp. În cazul în care aceasta este depășită, apare stresul metabolic, dar și cancerul. Oricum, femeilor însărcinate și care alăptează, copiilor și celor care țin cure de slăbire le este interzis. La fel de periculos este și aspartamul, E951. Dacă se depășește un consum zilnic de 7.5 mg/kg corp se poate ajunge la stări de oboseală, amețeli, halucinații, dureri de cap, spasme, palpitații, anxietate, pierderea memoriei și în cazuri izolate la cancer de creier. Producătorii obișnuiesc să folosească în mod frecvent cei doi aditivi alimentari împreună, pentru că aceștia își potențează unul altuia efectele. Mai mult, ei sînt utilizați împreună, pentru că în modul acesta dispare gustul metalic. Nici E952 nu este mai bun. Conform Agenției Internaționale de Cercetări în Cancer, ciclamatul de sodiu este inclus în grupa a treia de risc cancerigen. Doza zilnică admisă pentru acesta este de 11 mg/kg corp. La testele realizate, s-a dovedit că E952 poate provoca tumori maligne de vezică la șobolani, se arată în lucrarea "Biblia alimentară", a prof. dr Gheorghe Mencinicopschi.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/adria-chimicale-cu-flori-de-soc-127738.html>

Energy powerdrink - Energie din aditivi nocivi

de : Cristina Andreea Calin – 24/06/2008

- Eticheta produsului nu este tradusă în limba română
- Băuturile energizante pot fi o soluție pentru perioadele de suprasolicitare, numai că ele nu sînt recomandate din cauza compoziției. Energy powerdrink este în aceeași situație, avînd și aditivi alimentari periculoși.
- Consumatorii care vor să bea un Energy powerdrink și vor să știe și ce conține trebuie să știe neapărat o limbă străină. Importatorul încalcă grav legislația românească, neoferind o etichetă pe înțelesul nostru. Traducînd, aflăm că este o "băutură alcoolică cu taurină și 6 vitamine" și că are în compoziție: "Apă, zahăr, acid citric (E 330), vitamina (vitamina C, niacină, vitamina B5 (acid pantotenic), vitamina B6, riboflavină, acid folic), arome, coloranți E 1500d (caramel sulfat de amoniu), E 104 (galben de chinolină), cafeină (150mg/L), taurină (100 mg/L)". Producătorul recomandă ca băutura să nu fie consumată de "adolescenți, diabetici și de persoanele care sînt sensibile la cafeină" și să nu fie asociată cu alcool.
- Informațiile nutriționale pentru 100 ml sînt următoarele: "Valoarea energetică: 219 kJ (51kcal), proteine 0,1g, carbohidrați 12,4g, grăsimi 0,1g, vitamine: vitamina C 18,0 mg, niacină 5,4 mg, acid pantotenic 1,8 mg, vitamina B6 0,6 mg, riboflavină (vitamina B2) 0,48, acid folic 60,0 mg"
- **ANALIZĂ.** Produsul analizat este o băutură "energizantă", cu un exces de glucide cu index glicemic foarte ridicat (zaharoză), periculoase pentru pancreasul endocrin. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că, pe lîngă cantitatea mare de glucide, produsul conține și aditivi alimentari periculoși, E 150d – caramel și E 104 (galben de chinolină). E 104 este un colorant de sinteză azoic incriminat în apariția sindromului ADHD (hiperactivitate cu deficiență de concentrare). Mai mult, acesta poate provoca alergii, astm și dermatite. De asemenea, aditivul alimentar este interzis persoanelor care au sensibilitate la aspirină. Consumul frecvent din acest colorant nu este recomandat. Colorantul E 150d se poate obține și din glucide provenite din porumb sau sfeclă modificate genetic (GMO's). De asemenea, nu este recomandat consumul frecvent.
- Taurina și cafeina au acțiune atît a sistemului nervos, cît și a celui endocrin, inducînd un stres metabolic nedorit. În urma analizei, reiese că din punct de vedere nutrițional produsul este dezechilibrat.
- **CONCLUZII.** Amestecul de ingrediente din acest produs îl face nerecomandabil supraponderalilor, obezilor, celor cu sindrom metabolic, celor cu sindrom ADHD – hiperactivitate cu deficiență de concentrare, copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează. De asemenea, băutura energizantă analizată nu este indicată persoanelor care suferă de diabet de tip II, celor care suferă de hipertensiune, persoanelor cu afecțiuni neurologice și neurodegenerative. Specialistul nostru, prof. dr Mencinicopschi, ne avertizează că în cazul în care asociem băutura cu tutunul, alcoolul sau cu alte alimente care conțin cafeină vom accentua nocivitatea produsului.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/energy-powerdrink-energie-din-aditivi-nocivi-127819.html>

Praline Anidor - Calorii cu cremă caramel

de : Cristina Andreea Calin – 21/06/2008

- Produsul nu este indicat supraponderalilor, obezilor, femeilor însărcinate și care alăptează, copiilor, adolescenților, celor cu maladii cardiovasculare și cerebrovasculare, celor cu dislipidemie, maladii hepato-renale.
- Pralinele cu ciocolată amăruie cu cremă caramel (49%) Noiret au în compoziție: "zahăr, masă de cacao, izoglucoză, sirop de glucoză, grăsime vegetală hidrogenată, unt de cacao, pudră de cacao, lapte praf integral, unt din lapte, sare iodată, emulgator (lecitină din soia E322), agent de umezire (glicerină monostearată E422), aromatizant (vanilină), agent de afânare (bicarbonat de sodiu E500), aromă natural identică (n.r. artificială) (toffee-unt). Poate conține urme de alune, migdale și gluten. Substanță uscată de cacao (în înveliș) min 55%.". După ce veți consuma 100 de grame din aceste praline veți acumula 431,9 kcal/ 1809,7 kJ, proteine 4,1g, glucide 35,1g, lipide 30,6.
- ANALIZĂ. Pralinele fac parte din categoria produselor zaharoase, cu profil nutrițional dezechilibrat, cu un exces de glucide cu absorbție rapidă și index glicemic foarte ridicat (zaharoză, fructoză, glucoză). Acestea pun în pericol pancreasul endocrin, inducând variații importante ale glicemiei, atrage atenția prof. dr. Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Compoziția pralinelor imprimă o densitate calorică foarte ridicată 431,9 kcal/ 100 de grame. Conținutul de grăsimi periculoase, printre care și hidrogenate, este de asemenea, foarte ridicat, 30,6/ 100 de grame.
- CONCLUZII. Produsul nu este indicat supraponderalilor, obezilor, femeilor însărcinate și care alăptează, copiilor, adolescenților, celor cu maladii cardiovasculare și cerebrovasculare, celor cu dislipidemie, maladii hepato-renale. Persoanele cu intoleranță la lactoză, gluten și alergie la migdale și alune îl vor testa în prealabil. Suferinzii de diabet îl vor consuma numai cu avizul medicului curant.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/praline-anidor-calorii-cu-crema-caramel-127619.html>

Delhaize - Crutoane cu grăsimi

de : Cristina Andreea Calin – 19/06/2008

- Produsul are profil nutritional dezechilibrat
- Cantitatea de grăsimi din aceste crutoane este atât de mare, încît consumînd 100 de grame ne asigurăm necesarul caloric pentru un sfert de zi.
- Crutoanele cu gust de usturoi Delhaize au în compoziție: "făină de grîu, grăsimi vegetale, drojdie, lactoză, zahăr, extract de malț, pătrunjel, arome proteice lactice, colorant: extract de taget". 100 de grame de produs aduc 557 kcal/2.320 Kj, 7,0 g proteine, 51,4 g glucide, 35,9 g lipide, 2,0 g fibre, 0,9 g sodiu.
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că produsul de panificație analizat are un profil nutrițional dezechilibrat, cu un exces de glucide. Acestea sînt atât cu absorbție rapidă și index glicemic foarte ridicat (zahăr), cît și cu absorbție lentă (amidon din făină de grîu), periculos pentru pancreasul endocrin. De asemenea, crutoanele au un conținut foarte ridicat de lipide (35,9 grame/100 de grame produs), ceea ce determină o densitate energetică extrem de ridicată a produsului, 557 kcal/100 de grame.
- CONCLUZII. Specialistul nostru apreciază că produsul poate fi consumat cu moderație de persoanele sănătoase, active în contextul unei diete variate și echilibrate. Din cauza conținutului foarte ridicat de grăsimi, acesta nu este indicat supraponderalilor și obezilor, celor cu dislipidemie, persoanelor care suferă de maladii cardiovasculare și hepato-renale. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie (intoleranță la gluten). Bolnavii de diabet îl vor consuma numai cu avizul medicului curant. Persoanele care au intoleranță la lactoză vor testa în prealabil o cantitate mică de produs pentru a vedea care este reacția organismului lor la acest produs.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/delhaize-cruoane-cu-grasimi-127431.html>

Bomboanele Ferrero Rochero - Prea multe calorii

de : Cristina Andreea Calin – 20/06/2008

- Bomboanele Ferrero Rochero au în compoziție "ciocolată cu lapte 30% (zahăr, pastă de cacao, unt de cacao, lapte praf integral, unt, emulsificator: lecitină de soia E 322, arome), alune, zahăr, ulei vegetal, făină de grâu, pudră lactoserum, cacao degresată, emulsificator: lecitină de soia E 322, lapte praf degresat, carbonat acid de sodiu E 500(ii), sare, arome".
- ANALIZĂ. Bomboanele analizate sînt un produs zaharos cu profil nutrițional dezechilibrat, cu un exces de glucide, cu index glicemic foarte ridicat (zaharoză), dar și cu absorbție lentă (amidonul din făina de grâu). Acestea imprimă produsului atît o încărcătură glicemică ridicată, cît și o densitate calorică foarte mare, ne explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi. La valoarea energetică ridicată contribuie și conținutul de grăsimi de origine vegetală, dar și animală din unt. Produsul conține și surse de gluten, lactoză, sodiu și alune.
- CONCLUZII. Produsul poate fi consumat cu moderație de către persoanele sănătoase și active în contextul unei diete variate și echilibrate. Specialistul nu recomandă bomboanele analizate supraponderalilor, obezilor, celor cu afecțiuni cardiovasculare și cerebrovasculare, celor cu dislipidemie, celor cu sindrom metabolic, cu afecțiuni hepato-renale. Bolnavii de diabet îl vor consuma numai cu avizul medicului curant. Bomboanele sînt interzise suferinzilor de celiachie. Persoanele cu intoleranță la lactoză îl vor testa în prealabil, precum și cei cu alergie la alune.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/bomboanele-ferrero-rochero-prea-multe-calorii-127525.html>

Powerade orange - Portocale sintetice

de : Cristina Andreea Calin – 18/06/2008

- Băutura are opt aditivi
- Coloranții și aromele sintetice de portocale amestecate cu apă și aditivi alimentari sînt ingredientele unei băuturi care poate afecta serios sistemul gastrointestinal.
- Powerade orange este o "băătură răcoritoare necarbogazoasă, cu aromă de portocale". În compoziția ei intră, după cum citim pe etichetă, "apă, zahăr, maltodextrină, acidifiant acid citric E 330, săruri minerale: citrat de sodiu E 331, citrat tripotasic
- E 332, clorură de magneziu E 511, arome naturale, stabilizatori E 414 gumă arabică și E 445 esteri glicerici ai rășinilor de lemn, coloranți E 104 galben de chinolină și E 110 galben portocaliu". Eticheta oferă și informațiile nutriționale pentru 100 de grame de băătură: "Valoarea energetică 35 kcal (147 kJ), proteine 0 g, glucide 8,2 g, din care zaharuri 7,1 g, lipide 0 g, acizi grași saturați 0 g, fibre 0 g, sodiu 0,51 g, săruri minerale pentru 100 ml: sodiu 51 mg, cloruri 6,3, potasiu 5,2 mg".
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi descrie produsul analizat: "Băătură necarbogazoasă cu aromă de portocale, dar fără a conține suc de portocale sau alte derivate din portocale". În compoziția băuturii intră o cantitate semnificativă de glucide cu absorbție lentă și index glicemic foarte ridicat (zaharoză 7,1 grame/100 de grame produs), cu efect negativ asupra pancreasului endocrin și al glicemiei. Culoarea produsului este obținută cu aditivi alimentari de sinteză E 104, E 110 periculoși pentru sănătate. Aceștia pot provoca persoanelor sensibile alergii, astm, dermatită, sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), disfuncții ale percepției gustative, spasme vasculare, dureri gastrice, blocarea enzimelor digestive. Specialistul ne spune că produsul este contraindicat total celor cu sensibilitate la aspirină.
- CONCLUZII. Produsul nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu alergii, astm, dermatită, persoanelor cu sindrom ADHD, suferinșilor de cancer, celor cu maladii neurodegenerative, hepato-renale, celor cu disfuncții ale percepției gustative, spasme vasculare, dureri gastrice. Ingredientele acestei băuturi pot bloca enzimele digestive, ducînd la agravarea stărilor de malabsorbție patologică sau determinate de vîrstă. Suferinșii de diabet îl vor consuma numai cu avizul medicului curant.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/powerade-orange-portocale-sintetice-127346.html>

Stracciatella - Înghețată din zahăr și aditivi alimentari

de : Cristina Andreea Calin – 14/06/2008

- Produsul este dezechilibrat nutrițional
- Pentru a obține o compoziție cât mai cremoasă, producătorul a ales să folosească agenți de îngroșare. Aceștia pot duce în timp la grave probleme ale tractusului gastrointestinal.
- De pe eticheta înghețatei Stracciatella citim următoarele informații: "ingrediente (88,9%), cremă lapte, sirop glucoză-fructoză, zahăr, lactoză și proteină din lapte, emulsifiant: mono-digliceride ale acizilor grași E 471, stabilizatori: făină de carube E 410, gumă guar E 412, caragenan E 407, arome. Bucăți de ciocolată 11,1%, zahăr, masă cacao 31,6%, pudră cacao degresată 8%, emulsifiant: lecitină soia E 322, arome. Conține lapte, gluten, soia. Produs într-o fabrică ce utilizează arahide, soia. Valorile nutritive pentru 100 grame de produs sînt următoarele: energie 227 kcal/949 kJ, proteine 3,5 g, glucide 28,8, din care zahăr 25,7, lipide 10,6g, din care grăsimi saturate 9,2 g, fibre 0,8, natriu < 0,1 g, sare 0,3 g".
- ANALIZĂ. Înghețata analizată are un profil nutrițional dezechilibrat dat de excesul de glucide cu absorbție rapidă – zaharoză, glucoză-fructoză. De asemenea, acesta imprimă și un index glicemic foarte ridicat, periculos pentru pancreasul endocrin, care va fi obligat să secrete insulină într-o cantitate mai mare și într-un timp mai scurt. Această clasificare este realizată de profesorul doctor
- Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, în conformitate cu Regulamentul 1924/2006/CE. Acesta este obligatoriu și în România de la 1 iulie 2007.
- Specialistul ne atrage atenția că fructoza poate exacerba formarea acidului uric, dar și producerea de compuși de glicozilare avansată (AGE) periculoși pentru sănătatea sistemului cardio – și cerebrovascular. Pe lângă aceste glucide, înghețata conține o gamă mare de agenți de îngroșare-stabilizare: E 410, E 412, E 407 cu potențial de sechestrare a unor grăsimi și vitamine, încetinind absorbția acestora. Consumatorii trebuie să țină cont de cantitatea mare de grăsimi saturate de origine animală (9,2 grame/100 de grame produs) care pot crește colesterolul. Această compoziție îi conferă o densitate calorică moderată spre mare (227kcal/ 100 de grame). Persoanele cu intoleranțe alimentare trebuie să fie atente la sursele de gluten, lactoză, soia și arahide.
- CONCLUZII. Produsul poate fi consumat cu moderație și ocazional de către persoanele sănătoase în contextul unei diete variate și echilibrate, ne spune prof. dr. Mencinicopschi. În urma analizei ingredientelor de pe etichetă, acesta nu recomandă înghețata supraponderalilor și obezilor, copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de boli cardiovasculare și cerebrovasculare, celor cu hipertensiune arterială, suferinzilor de dislipidemie, de maladii hepato-renale, de gută, celor cu sensibilitate gastro-intestinală în special la agenții de îngroșare, E 410 (gumă caruba), E 412 (gumă guar), E 407 (caragenan). Produsul este interzis suferinzilor de celiachie – intoleranță la gluten, și persoanelor care au alergii la soia și alune. Consumatorii cu intoleranță la lactoză vor testa produsul în prealabil și vor urmări reacția organismului. Diabeticii îl vor consuma numai cu acordul medicului curant.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/stracciatella-inghetata-din-zahar-si-aditivi-alimentari-127026.html>

Salam Victoria - 50% pui, 50% E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 13/06/2008

- În exces conține o cantitate mare de sare
- Pentru ca amestecul de piept de pui cu slănină și șorici să arate cât mai bine, producătorul a folosit aditivi alimentari care colorează, rețin apa sau stabilizează compoziția.
- La fabricarea salamului Victoria de la Caroli s-a folosit 50% piept de pui. Cealaltă jumătate de compoziție este reprezentată de grăsimi fără valoare biologică și aditivi alimentari. De pe etichetă citim următoarea compoziție: "Piept de pui (50%), pulpă de pui, slănină, apă, șorici (n.r. – proteină colagenică de slabă calitate biologică), proteină vegetală din soia, amidon, condimente naturale, sare, conservați (nitrit de sodiu E 250, acetat de sodiu E 262), stabilizatori (polifosfați de sodiu E 452), antioxidanți (izoascorbat de sodiu E 301, acid ascorbic E 300), zaharuri (dextroză), agent de îngroșare (caragenan E 407), potențiator de gust (monoglutamat de sodiu E 621), colorant natural carmin E 120)". 100 de grame din acest salam aduc un aport energetic de 96 kcal/100 grame și 16 g proteine, 4 g lipide, 2 g glucide.
- ANALIZĂ. Salamul analizat este un produs de mezelărie din piept de pui, pulpă de pui, dar care are în compoziție și slănină și șorici de porc. Slăcina conține grăsimi saturate aterogene periculoase pentru sistemul cardiovascular și cerebrovascular, ne previne profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Produsul mai conține proteine vegetale din soia și glucide cu absorbție lentă (amidon), dar și cu absorbție rapidă (dextroză). Consumatorul trebuie să țină cont și de aditivii alimentari utilizați. Conservantul E 250 este potențial cancerigen, glutamatul monosodic E 621 este neurotoxic, iar agentul de îngroșare E 407 poate avea acțiune laxativă și poate provoca alergii, ulcer sau cancer. De asemenea, salamul are și o cantitate însemnată de sare și sursă de fosfor E 452, care împiedică fixarea calciului în oase.
- CONCLUZII. Din informațiile oferite de producător pe eticheta salamului Victoria din piept de pui, specialistul nostru conchide că "produsul nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de maladii hepato-renale, celor cu dislipidemii, hipertensivilor, suferinzilor de gută, persoanelor care suferă de osteoporoză, celor cu maladii neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson), celor care suferă de diverse tipuri de cancere, celor cu poliartrite reumatoide, persoanelor cu afecțiuni de piele, celor cu afecțiuni ale tractului gastro-intestinal. Diabeticii vor ține cont de aportul de glucide înainte de consum și vor cere sfatul medicului curant. Alergicii la soia vor testa produsul în prealabil pentru a vedea care este reacția organismului.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/salam-victoria-50-pui-50-e-uri-126935.html>

Prăjitura Best Time are 17 aditivi alimentari

de : Cristina Andreea Calin – 08/11/2008

17 aditivi alimentari și un amalgam de grăsimi și zaharuri alimentare care dau peste cap organismul constituie, pe scurt, compoziția prăjiturii "Best time". Înainte de a o consuma, citiți cu atenție eticheta!

Prăjitura "Best time" cu gem de fructe de pădure este un produs extrem de dezechilibrat din punct de vedere nutrițional, cu foarte mulți aditivi alimentari. Chiar dacă nu are etichetă nutrițională, din compoziție rezultă că are un exces de glucide atât cu absorbție lentă – amidon de porumb –, cât și rapidă – zahăr, sirop de glucoză-fructoză. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că din această cauză pancreasul endocrin are de suferit pentru că va fi forțat să secrete o cantitate mai mare de insulină într-un timp mai scurt. De asemenea, conține foarte multe grăsimi vegetale hidrogenate, dar și margarină. Despre aceasta din urmă nu ni se spune din ce fel de grăsimi a fost fabricată (hidrogenate sau interesterificate) și nici ce aditivi alimentari au fost folosiți pentru ea. Pe lângă aceste lipide, producătorul a mai utilizat și uleiuri vegetale.

Grăsimile și glucidele sunt completate cu alcool. Chiar dacă este prezent în cantitate mică, amestecat cu ingrediente de acest tip este foarte greu de metabolizat de ficat, devenind toxic, avertizează specialistul nostru.

ADITIVII ALIMENTARI

Cei 17 aditivi alimentari folosiți au efecte adverse, putând provoca de la alergii până la cancer. Producătorul nu a folosit pentru E476 denumirea cunoscută – poliglicerol poliricinoleat –, preferând un acronim. În țările vorbitoare de limba engleză, prescurtarea aceasta este comună, însă cel care a făcut traducerea ar fi trebuit să folosească varianta din limba română. Acest aditiv are efecte hetapo și nefrotoxice. Sorbitoul, E420, afectează tractusul digestiv, E1520 produce stări depresive ale sistemului nervos central, este neuro și cardiotoxic. Sorbatul de potasiu, E202, duce la acutizarea crizelor de astm și la apariția alergiilor. E160, betacaroten, este incriminat pentru cancer de plămâni, mai ales în cazul fumătorilor și al persoanelor care trăiesc într-un mediu poluat. De asemenea, poate provoca urticarie și nu este indicat copiilor hiperactivi. E200, acid sorbic, produce alergii, iritații dermice și distruge vitamina B12. Guma locus been poate avea acțiune laxativă, mai ales dacă este consumată în cantități mari. Porofosfații de sodiu împiedică fixarea calciului în oase, iar din această cauză în cazul unui consum cronic poate apărea osteoporoza. Prăjitura analizată are cinci surse de sodiu, din aditivi alimentari și din sare (clorură de sodiu). Consumatorii trebuie să țină cont de faptul că medicii nu recomandă o doză mai mare de 6 g zilnic de sare pentru adulții sănătoși. Din lista compozițională rezultă că produsul analizat are și o valoare energetică foarte mare, motiv pentru care specialistul atrage atenția supraponderalilor și obezilor să îl consume cât mai rar, pentru a nu-și agrava problemele.

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, coroborată cu efectele adverse ale aditivilor alimentari folosiți, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, alergicilor, celor cu maladii cardiovasculare, hepatice, renale, dermatologice, celor cu astm, bolnavilor de cancer, celor cu hiperuricemie (gută), persoanelor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, celor cu status proinflamator sistemic, celor cu sindrom metabolic. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de cantitatea de glucide. Produsul analizat este interzis suferinzilor de celiachie din cauza conținutului de gluten din făina de grâu. Persoanele cu intoleranță la lactoză și cu alergii la soia și la fructele de pădure trebuie să testeze reacția organismului înainte de a consuma produsul.

Ingrediente

Prăjitură: pandișpan 63%: făină de grâu, zahăr, uleiuri vegetale, ouă, amidon de porumb, glucoză, lapte praf, sorbitol – E420, agenți de afânare (pyrofosfați de sodiu – E339, bicarbonat de sodiu – E500), bicarbonat de amoniu – E503, conservant (sorbitat de potasiu – E202 0,1%), emulgatori (poliglicerol – E1520, esteri ai acizilor grași – E475, mono și digliceride ale acizilor grași – E471, lecitină – E322), vanilină, aromă, betacaroten – E160, sare, umplutură de cremă și gem de fructe de pădure 30%: zahăr, margarină, gem de fructe de pădure, sirop de glucoză-fructoză, alcool, aromă, acid sorbic E200, aromă de fructe de pădure, agent de gelifiere (pectină – E440), acidifiant (acid citric – E330), conservant (sorbitat de potasiu – E202 0,1%), vanilină – aromă de sinteză, locus been gum – E410, decor 7%, zahăr, uleiuri vegetale hidrogenate – margarină, cacao pudră cu conținut scăzut de grăsime, pudră zer, emulgator (lecitină – 332, PGPR – E476), vanilină.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/prajitura-best-time-are-17-aditivi-alimentari-138298.html>

Muștar colorat

de : Cristina Andreea Calin – 07/09//2007

- Dacă n-ar avea în compoziția sa și colorantul azoic de sinteză tartrazină, pe lângă ingredientele cerute de rețeta clasică, muștarul dulce Răureni ar fi un produs bun.
- Muștarul dulce Răureni putea fi un produs bun, numai că în compoziție, pe lângă ingredientele cerute de rețeta clasică, intră și colorantul azoic de sinteză tartrazină. Celelalte ingrediente sunt: "apă, boabe de muștar măcinate, oțet din vin, zahăr, făină de grâu, sare, ulei, arome naturale și identic naturale (n.r. - artificiale), colorant alimentar (tartrazina E 102)".
- ANALIZĂ. Produsul este un sos condimentat pe bază de boabe de muștar măcinate, oțet din vin, zaharoză, făină de grâu, deci sursă de gluten, arome naturale și artificiale. Această compoziție respectă rețeta sosului de muștar, dar, din nefericire însă, produsul are culoarea intensificată prin adaosul de colorant chimic de sinteză azoic E 102, tartrazina. Aceasta este o substanță chimică incriminată în apariția alergiilor, în special la persoanele sensibile la aspirină, dar și în declanșarea crizelor astmatice. De asemenea, tartrazina poate determina dificultăți de respirație, eczeme, tulburări de vedere. Din cauza structurii lui azoice, formează aducți de AND, fiind potențial cancerigen.
- Profesorul Gheorghe Mencinicopschi nu recomandă produsul persoanelor sensibile la tartrazină și suferinde de eczeme, alergii, tulburări de vedere, cancer, copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/mustar-colorat-101875.html>

AndaLusa - Tort cu 11 E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 12/06/2008

- 100 de grame de produs îngrașă foarte mult
- Amestecul de ingrediente din acest tort îl include în categoria produselor industrializate, care pun în pericol sănătatea consumatorilor mai ales dacă este consumat în exces.
- Tortul AndaLusa are la bază "pandișpan umplut (32%) cu cacao degresată și cu gem de caise". Produsul analizat are în compoziție "zahăr, făină de grâu fraged tip «0», sirop de glucoză, fructoză, grăsimi vegetale, ouă, apă, uleiuri și grăsimi vegetale hidrogenate, gem de caise 6,6% (piure de caise, zahăr, sirop de glucoză, fructoză, gelifiant: pectină, regulator de aciditate: acid citric E 330, arome), praf de cacao degresată (2%), alcool, fulgi din ciocolată 1% (zahăr, grăsimi vegetale hidrogenate, lapte praf degresat, fulgi de ciocolată, lactoză, emulsificatori, lecitină E 322, arome, agent de glazurare: E 904 Shellac), pastă de alune (1%), emulsificatori: mono și digliceride din acizii grași E 471, lecitină E 322, stabilizator: sorbitol E 420, arome, dextroză, agenți de creștere: carbonat acid de sodiu E 500 (ii), difosfat disodic E 450(i), sare, regulator de aciditate: acid citric E 330". 100 de grame de tort au valoarea energetică kcal 370/ kj 1553, proteine g 4,79, carbohidrați g 54,53, grăsimi g 14,73.
- ANALIZĂ. Tortul este un produs de cofetărie din categoria alimentelor rafinate, înalt procesate, cu un profil nutrițional dezechilibrat. Acesta este dat de excedentul de zaharuri cu un index glicemic foarte ridicat (zahăr, sirop glucoză-fructoză, dextroză) și absorbție rapidă, dar și de zaharurile cu absorbție lentă (amidon din făina din grâu moale). Glucidele imprimă o încărcătură glicemică foarte ridicată produsului, făcându-l periculos pentru pancreasul endocrin, explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Tortul conține și o cantitate mare de grăsimi, cele hidrogenate fiind periculoase pentru sănătatea sistemului cardiovascular și cel nervos. Produsul mai are în compoziție și o serie de aditivi alimentari care aduc un surplus de fosfor (E 450), dezechilibrând balanța calciu-fosfor și împiedicând fixarea calciului în oase. Consumatorii trebuie să fie atenți la sursele de gluten, lactoză, sodiu (sare, carbonat acid de sodiu E 500, difosfat disodic E 450), ou. Tot acest amestec îi imprimă produsului o densitate calorică ridicată, 370 kcal/100 g.
- CONCLUZII. Produsul nu este recomandat supraponderalilor și obezilor, femeilor însărcinate și care alăptează, copiilor, suferinzilor de boli cardiovasculare, de boli hepato-renale, de dislipidemie, hipertensivilor, hiperuricemicilor (gută), celor cu un nivel ridicat de hemoglobină glicozilată, celor cu status proinflamator sistemic, suferinzilor de boli neurodegenerative și cancer. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie. Diabeticii îl vor consuma numai cu avizul medicului curant. Cei cu intoleranță la lactoză, ou sau alte componente vor testa în prealabil produsul.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/andalusa-tort-cu-11-e-uri-126829.html>

Șunca Premium Zimbo - Șuncă cu sare în exces

de : Cristina Andreea Calin – 10/06/2008

- Conservantul utilizat poate fi cancerigen
- Amestecul de carne cu conținut ridicat de grăsimi periculoase cu sarea și conservantul cu potențial cancerigen poate pune în pericol sănătatea consumatorilor.
- Șunca Premium Zimbo are în compoziție carne de porc, sare, condimente, soia, maltoză, dextroză, zahăr, condimente (gluten, țelină), stabilizatori: monocitrat de sodiu E 331(i) antioxidanți: acid ascorbic E 300, concervanți: nitrit de sodiu E 250.
- ANALIZĂ. Șunca analizată este un produs din carne de porc, cu o mare cantitate de sare, soia, glucide (maltoză, dextroză, zahăr). Consumatorii trebuie să fie foarte atenți la cantitatea foarte mare de sare din produs, pentru a nu depăși doza zilnică recomandată de sare de 6 g, ne sfătuiește profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. De asemenea, este recomandat să țină cont și de faptul că pancreasul endocrin va avea de suferit, fiind nevoit să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă de timp foarte scurtă. Fenomenul apare din cauza indexului glicemic foarte ridicat. Șunca Premium conține și un conservant periculos pentru sănătate, cu potențial cancerigen, nitrit de sodiu E 250.
- De asemenea, produsul conține și acidul citric E 330, care este un acidifiant natural sau artificial. Acesta se poate obține din fructe (citrice) sau prin biosinteză. Aditivul poate cauza afecțiuni bucale, ca de exemplu accelerarea apariției cariilor dentare. El se găsește într-o gamă variată de produse alimentare. Deși produsul nu are etichetă nutrițională, din compoziție rezultă că are și cantități semnificative de grăsimi animale saturate aterogene periculoase pentru sănătatea sistemului cardiovascular și cerebrovascular, imprimînd totodată și o valoare energetică ridicată. Conține o sursă de soia care poate fi alergenă pentru anumite persoane.
- CONCLUZII. Produsul analizat nu este indicat supraponderalilor și obezilor, copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de maladii cardiovasculare și cerebrovasculare, de gută, celor cu maladii neurodegenerative și cancere, persoanelor cu afecțiuni hepato-renale, cu hipertensiune și dislipidemie, cu afecțiuni dermatologice, cu osteoporoză, celor cu status proinflamator sistemic și sindrom metabolic. Diabeticii vor ține cont de glucidele conținute de acest produs și vor cere sfatul medicului curant înainte de a-l consuma. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie (intoleranță la gluten), spune specialistul nostru. Persoanele care au alergii la soia îl vor evita sau vor testa o cantitate mică de șuncă pentru a vedea cum reacționează organismul.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/sunca-premium-zimbo-sunca-cu-sare-in-exces-126633.html>

Parizer de curcan Top - Mezel din aditivi

de : Cristina Andreea Calin – 11/06/2008

- Valoarea energetică este foarte ridicată
- Carnea dezosată mecanic este de fapt o pastă de măruntaie amestecată cu E-uri periculoase, motiv pentru care consumatorul trebuie să o evite.
- Parizerul de curcan Top are în compoziție "carne curcan separată mecanic (minimum 30%) (n.r. – MDM), grăsime pasăre, apă, amidon din cartofi, proteine vegetale din soia, sare, condimente naturale, stabilizator (polifosfați de sodiu E452(i), potențiator de aromă (glutamat monosodic E621), antioxidant (lactat de sodiu E325, acid ascorbic E300), colorant natural (coșenilă E120), conservant (nitrit de sodiu E250)."
- ANALIZĂ. În general, carnea dezosată mecanic (MDM) are o valoare biologică scăzută, dar și microbiologică, ne spune profesorul doctor Mencinicopschi. Profilul nutrițional dezechilibrat al produsului este accentuat și de conținutul ridicat de grăsime de pasăre, al doilea ingredient după MDM, care aduce un aport semnificativ de acizi grași saturați de origine animală, periculoși pentru sănătate. Mai mult, ei sînt și aterogeni. Deși produsul nu are precizată valoarea nutrițională, din compoziție rezultă că are și o valoare energetică foarte ridicată. Conține glucide sub formă de amidon și o cantitate mare de sodiu provenită din sare și din aditivii alimentari. Parizerul este conservat cu E250 (nitrit de sodiu), potențial cancerigen. Conține sursă adăugată de fosfor E452. De asemenea, are în compoziție și potențatorul de gust glutamat monosodic E621 cu efecte neurotoxice.
- CONCLUZII. Produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, adolescenților, suferinzilor de boli cardiovasculare și cerebrovasculare, hipertensivilor, celor cu dislipidemie, cu afecțiuni hepato-renale, suferinzilor de boli neurodegenerative, de cancer, de boli de piele, de gută, alergicilor și astmaticilor, celor cu tendință la edeme, cu boli de colagen, cu status proinflamator sistemic și sindrom metabolic.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/parizer-de-curcan-top-mezel-din-aditivi-126730.html>

Thousand Island Dressing - Sosul care strică salata

de : Cristina Andreea Calin – 09/06/2008

- Are profil nutrițional dezechilibrat

- Oricît de puține calorii ar avea salata, asezonînd-o cu acest sos, valoarea ei energetică va crește imediat. De aceea este bine să fie evitat deci, dacă se poate, consumat cît mai rar.

- Sosul pentru salată Thousand Island Dressing este un amestec emulsionat pe bază de ulei, care are în compoziție ulei rafinat de floarea-soarelui (37,77%), apă, roșii, zahăr, ardei, sare, gălbenuș de ou, muștar (apă, boabe de muștar, sare, zahăr, oțet de alcool, oțet de vin roșu, dextroză, condimente, ceapă, usturoi, verdețuri, agent de îngroșare, gumă xanthan E 415. 100 de grame de produs finit aduc valoare energetică 1.494 kJ (362 kcal), proteine 0,7 g, glucide 7,1 g, lipide 36,8 g.

- ANALIZĂ. Produsul este unul de tip sos pentru asezonat salată, cu profil nutrițional foarte dezechilibrat. Acesta este dat de excesul de lipide, 36,8g / 100 g, și glucide cu index glicemic foarte ridicat (zahăr, dextroză), periculoase pentru pancreasul endocrin. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că lipidele folosite sînt bogate în acizi grași omega 6 proinflamatori, care ne pun în pericol sănătatea. Densitatea calorică a produsului este foarte ridicată, 362 kcal/ 100 de grame, ceea ce va duce și la creșterea valorii energetice a salatei preparate cu sosul analizat. În plus, sosul pentru salată Thousand Island Dressing conține surse ascunse de sare și ingrediente cu potențial alergen, muștar, ou.

- CONCLUZII. Produsul poate fi consumat cu moderație de persoanele sănătoase, active. Nu este indicat supraponderalilor, obezilor, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de hipertensiune, celor cu tendință la edeme, suferinzilor de maladii hepato-renale, celor cu status proinflamator sistemic și sindrom metabolic, atrage atenția profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi. Diabeticii vor ține cont de aportul de glucide 7,1g/ 100 de grame produs. Alergicii la ou și muștar vor testa produsul în prealabil.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/thousand-island-dressing-sosul-care-strica-salata-126547.html>

Ciocolata, doar pe etichetă

de : Cristina Andreea Calin – 07/06/2008

- Caragenanul, E 407, afectează stomacul
- Cea mai mare parte a compoziției este reprezentată de apă și de zahăr, amestec îngroșat cu ajutorul unui aditiv alimentar, caragenanul. Ciocolata și boabele de soia au o pondere nesemnificativă.
- Ciocolata ar trebui să fie unul dintre ingredientele principale ale "desertului cu ciocolată Alpro Soya", însă aceasta nu are decât o pondere de 1,8%. De pe etichetă aflăm că are următoarea compoziție: "apă, zahăr din trestie de zahăr, boabe soia descojite (6%), amidon modificat de tapioca, unul dintre E 1404/E 1410/E 1414/E 1420, ciocolată (1,8%), cacao (1,6%), fosfat tricalcic E 341iii, caragenan E 407, sare marină, arome naturale, vitamine B2, B12". Valorile nutritive medii pentru 100 grame sînt: "valoarea energetică kcal/ KJ – 88/ 371, proteine 3 g, din care lapte de vacă 0 g, glucide 13,6 g, din care zahăr 0,8 g, lipide 2,3 g, din care saturate 0,8 g, monosaturate 0,6 g, polinesaturate 0,9 g, OMEGA-6,0 – 82 g, OMEGA-3 – 0,10 g, colesterol 0 mg, fibre alimentare 0,2 g, sodiu 0,05, calciu 120 mg, vitamine B2 – 0,24 mg, B12 – 0,15 µg".
- ANALIZĂ. Produsul este un desert pe bază de zahăr și boabe de soia descojite, bogat în glucide, atât cu absorbție lentă (amidon modificat din tapioca), cît și rapidă (zahăr din trestie de zahăr). Această cantitate mare de glucide îi imprimă produsului o încărcătură glicemică ridicată, care stresează pancreasul. Acesta va fi nevoit ca într-o perioadă scurtă de timp să secrete o cantitate mare de insulină, atrage atenția profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Produsul are o sursă de fosfor E 341 (fosfat tricalcic), care interferează cu absorbția calciului, împiedicînd fixarea acestuia în oase. Consistența desertului este dată de agentul de îngroșare E 407 – caragenan –, care poate avea efect advers asupra tubului digestiv. Mai mult, s-a demonstrat că, la șobolani, caragenanul a produs cancer de colon, fiind și imunosupresor. Consumatorii trebuie să fie atenți și la sursa de sare ascunsă.
- CONCLUZII. Produsul va fi consumat cu moderație de persoanele sănătoase în cadrul unei diete variate și echilibrate. Diabeticii îl vor consuma numai cu avizul medicului curant, recomandă specialistul nostru. De asemenea, acesta îi sfătuiește pe părinți să nu le dea copiilor acest produs. Persoanele care prezintă efecte adverse la unele dintre componentele produsului vor renunța la consum.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ciocolata-doar-pe-eticheta-126430.html>

Usturoi și E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 25/09/2008

- Sosul de usturoi Remia are un profil nutrițional dezechilibrat, cu un exces de grăsimi și zaharuri cu index glicemic foarte ridicat, 2,9% usturoi și Euri periculoase (E202, E385).

- Produsul conține și betacaroten (E160a), care poate crește incidența cancerului de plămâni la fumători, avertizează prof. dr Gh. Mencinicopschi. Usturoiul consumat în stare proaspătă este un aliment valoros, având efecte benefice. În contextul sosului de usturoi, acesta nu numai că nu își păstrează calitățile, dar, global, produsul poate avea efecte adverse asupra persoanelor sensibile sau suferinde de anumite afecțiuni. Sosul are și o densitate energetică ridicată. Produsul nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de maladii hepato-renale, cardio și cerebrovasculare, hipertensivilor, celor cu gută, suferinzilor de cancer, celor cu status proinflamator sistemic. Diabeticii îl vor consuma numai cu acordul medicului curant. Cei cu intoleranță la gluten vor testa în prealabil produsul, la fel și alergicii, la muștar.

- Ingrediente:

- Apă, ulei vegetal 25%, sirop de glucoză-fructoză, iaurt slab 10%, oțet, usturoi 2,9%, ierburi, amidon (amidon de grâu), sare, muștar (apă, semințe de muștar, oțet, condimente, gălbenuș de ou de casă, amidon modificat (E1420 sau E1440 sau E1404 ș.a), regulator de aciditate E270 acid lactic, E330 acid citric, agent de îngroșare E412 gumă guar, conservant E202 sorbat de potasiu, aromă, condimente, antioxidant E385 etilen-diamină tetraacetat de calciu, culoare E160a betacaroten. Informații nutriționale per 100 ml produs: energie 1.170 kj (280 kcal), proteine 1,1 g, carbohidrați 12 g, grăsimi 26 gr.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/usturoi-si-e-uri-134474.html>

Heinz - Penne cu calorii

de : Cristina Andreea Calin – 27/06/2008

- Aditivii utilizați rănesc stomacul
- Din prezentarea produsului aflăm că nu conține conservanți, coloranți și arome artificiale. Au fost utilizate alte categorii de aditivi alimentari la fel de nesănătoși.
- Pastele „Penne cu carne” Heinz au în compoziție: „apă, pastă de tomate (16%), paste (făină durum semolina, praf de albuș de ou) (8%), carne de porc (4,5%), roșii (3,5%), zahăr, amidon modificat E 1420, sau 1440 sau 1404, sare iodată, sos (extract de drojdie, dextroză, praf de ceapă, maltodextrină, sare, grăsimi vegetale, condimente, dioxid de silicon E 551, extract de morcovi, aromă (conține țelină), ulei vegetal, oțet, plante aromatate, agenți de îngroșare (gumă guar E 412, xanthan E 415), condimente: acidifiant acid citric E 330, antioxidant, acid ascorbic E 300”. Producătorul ne mai explică faptul că printre ingrediente nu se numără coloranți artificiali, arome artificiale și conservanți. 100 g de produs aduc un aport energetic de 261 kJ/ 62 kcal și proteine 3,1 g, carbohidrați 10,3 g, grăsimi 0,9 g.
- ANALIZĂ. Prof. dr Gheorghe Mencinicopschi descrie produsul analizat ca fiind unul pe bază de paste din făină de grâu dur, cu adaos de paste de tomate, albuș de ou și carne de porc. De asemenea, are în compoziție glucide cu index glicemic foarte ridicat (zahăr, dextroză) și cu absorbție lentă (amidon din făină, amidon modificat, maltodextrină), care pun în pericol pancreasul endocrin.
- Chiar dacă producătorul se laudă că nu a folosit arome artificiale, conservanți și coloranți, pastele conțin aditivi din alte categorii. Gumele folosite ca agenți de îngroșare – E 412 și E 415 – pot avea efecte nefaste asupra sistemului gastrointestinal.
- CONCLUZII. Produsul poate fi consumat cu moderație de persoanele sănătoase, active, în contextul unei diete echilibrate și diversificate, însă nu este indicat totuși persoanelor sensibile la agenții de îngroșare E 412, E 415. Specialistul le recomandă consumatorilor să țină cont de sodiul adus de produs, în special suferinzilor de maladii cardiovasculare, cerebrovasculare, hipertensivilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu densitate osoasă scăzută (osteoporoză). Suferinzii de hiperuricemie trebuie să evite consumul acestor paste, pentru că extractul de drojdie poate accentua manifestările gutei. Diabeticii îl vor consuma numai cu avizul medicului curant. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie. Cei cu alergie la albușul de ou îl vor testa în prealabil.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/heinz-penne-cu-calorii-128057.html>

Preferitta - Dulce de casă cu 12 E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 26/06/2008

- Prăjitura conține multă margarină
- Compoziția prăjiturii Budapesta aduce cu cea a unui produs industrializat, realizată în mare parte din prafuri, fără aport nutritiv asupra organismului. Cu toate acestea producătorul ne spune că este o prăjitură de casă.
- Preferitta este o prăjitură de casă de tip Budapesta care are în compoziție atîția aditivi, încît ne întrebăm dacă nu cumva sintagma „de casă” este greșită. De pe etichetă citim următoarea compoziție: „Făină albă de grîu, zahăr, margarină (ulei vegetal rafinat și ulei vegetal hidrogenat, emulgator: monogliceride distilate E471, E322 lecitină, sare, conservant – E202 sorbat de potasiu, acidifiant – E330 acid citric, colorant – beta-caroten E160a), ou melanj, griș, miere, ulei vegetal, premix (lactoză, emulgator – E472b esteri lactici ai mono și digliceridelor acizilor grași, E475 esterii poliglicerici ai acizilor grași, fosfat de sodiu E339(ii), stabilizator – gumă de xantan E415), emulgatori – E 471 mono și digliceride ale acizilor grași), afînatori: bicarbonat de sodiu E500 și amoniu E503, gluten, aromă, cacao.”
- ANALIZĂ. Prăjitura Budapesta este un produs de cofetărie cu profil nutrițional dezechilibrat, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi. Excesul de glucide, cu absorbție lentă (amidon din făină albă de grîu), dar și cu absorbție rapidă (zahăr, miere) imprimă produsului analizat o încărcătură glicemică foarte ridicată, făcîndu-l periculos pentru pancreasul endocrin. De asemenea, prăjitura conține margarină, periculoasă pentru sănătate, aducînd totodată și un aport energetic foarte ridicat. Urmează în compoziție o multitudine de aditivi alimentari, dar și surse de sare și alte surse de sodiu și fosfor (E339ii), gluten, lactoză, albumină de ou care pot fi periculoase pentru persoanele cu intoleranță sau alergii.
- CONCLUZII. Produsul analizat nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, hipertensivilor, celor cu dislipidemii, cu maladii cardiovasculare și cerebrovasculare, suferinzilor de boli hepato-renale, osteoporoză, supraponderalilor, obezilor, celor cu status proinflamator sistemic. Persoanele care suferă de diabet îl vor consuma numai cu avizul medicului curant, ținînd cont de aportul de glucide. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie, din cauza conținutului de gluten. Cei cu intoleranță la lactoză și alergii la albușul de ou sau la alte ingrediente și aditivi alimentari utilizați la fabricarea produsului îl vor testa înainte de consum. Specialistul nostru, directorul Institutului de Cercetări Alimentare le recomandă consumatorilor să țină cont de aportul de sodiu și fosfor.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/preferitta-dulce-de-casa-cu-12-e-uri-127980.html>

Specialitate canadiană (Cris-Tim) / Gust dat de E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 25/06/2008

- Mezelul are un exces de sare
- Gustul acestei specialități canadiene este amplificat de aditivul alimentar E 621, glutamat monosodic. Acesta are o serie de efecte adverse, cel mai grav fiind că este neurotoxic.
- Specialitatea canadiană de la Cris-Tim este un produs din carne, fiert, care are în compoziție: "Pulpă porc, apă, sare, proteină din soia, extracte de condimente, stabilizatori (polifosfați E 452), gelifiant (caragenan E 407), proteină animală, potențiator de aromă (glutamat monosodic E 621), antioxidant (ascorbat de sodiu E 301), arome, conservant (nitrit de sodiu E 250)".
- ANALIZĂ. Din reclama care rulează la televizor aflăm că acest producător de mezeluri are grijă de copiii noștri, oferindu-le mezeluri sănătoase. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi descrie specialitatea canadiană ca fiind un "produs din carne, fiert, obținut din pulpă de porc, apă, sare, proteină din soia, extracte din condimente și aditivi alimentari". Deși produsul nu are etichetă nutrițională, din lista de ingrediente rezultă că are un conținut ridicat de sodiu, care provine atât din sare, dar și din E 621, E 301 și E 250. Se cunoaște faptul că excesul de sodiu dăunează sănătății, mai ales în contextul dietei moderne, în care avem un deficit de potasiu. De asemenea, ca orice alt produs obținut din carne de porc, conține grăsimi animale saturate, aterogene. Produsul aduce și un aport de fosfor din aditivul E 452, care poate dezechilibra balanța calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase sau depunerea vicioasă a acestuia, mai ales în cazul în care în decursul aceleiași zile consumăm și alte alimente care aduc aport de fosfor (băuturi de tip Cola, brânzeturi topite, alte specialități din carne etc.). Pentru consumator ar fi fost util să se specifice proveniența biologică a proteinei animale și modul acesteia de prelucrare și condiționare.
- ADITIVII. Conservantul nitrit de sodiu, E 250, are potențial cancerigen. Glutamatul monosodic E 621 poate avea efecte neurotoxice. Acesta este un potențiator artificial sau natural de aromă, obținut din surse vegetale sau animale. El este utilizat într-o gamă vastă de alimente de origine animală, vegetală sau mixtă. Caragenanul E 407, obținut din alge roșii, poate interfera cu asimilarea unor minerale și grăsimi, iar la persoanele sensibile poate provoca alergii.
- CONCLUZII. Produsul analizat poate fi consumat cu moderație de persoanele sănătoase, active, în contextul unei diete diversificate și echilibrate. Specialistul nostru nu îl recomandă copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, obezilor, hipertensivilor, suferinzilor de dislipidemie, celor bolnavi de maladii cardiovasculare și hepato-renale, persoanelor care suferă de maladii neurodegenerative, suferinzilor de gută, celor cu densitate osoasă scăzută (osteoporoză). De asemenea, suferinzii de diferite tipuri de cancere, persoanele cu status proinflamator sistemic, astmaticii, alergiicii, cei cu afecțiuni ale pielii, persoanele cu sensibilitate la unele ingrediente și aditivi din compoziția produsului nu îl vor consuma, deoarece sănătatea lor poate fi pusă în pericol.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/specialitate-canadiana-cris-tim-gust-dat-de-e-uri-127897.html>

Grăsimi la conservă

de : Cristina Andreea Calin – 06/06/2008

- Fasolea își pierde din valoarea biologică din cauza cantității mari de grăsimi animale, dar și a aditivilor alimentari utilizați.
- Conserva cu costiță și fasole boabe 365 este un produs care este o sursă importantă de grăsimi periculoase pentru majoritatea consumatorilor. De pe etichetă aflăm că are în compoziție: "fasole albă 45%, costiță de porc afumată 10% (piept de porc dezosat, stabilizatori polifosfați E 452, sare, conservant: nitrit de sodiu E 250), apă, pastă de roșii, amidon de grâu, sare, condimente, arome".
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopshi descrie produsul analizat: "conservă cu costiță de porc afumată care aduce un aport de grăsimi saturate animale aterogene, dar și produse toxice din fum". De asemenea, produsul conține polifosfați care împiedică fixarea calciului în oase afectând structura osoasă a organismului și ducând în timp la osteoporoză sau depuneri anormale de calciu (cioc de papagal). Specialistul atrage atenția asupra conservantului nitrit de sodiu E 250. Acesta are potențial cancerigen, care este potențat de grăsimea animală saturată și a compușilor din fum și a sării. Consumatorii trebuie să țină cont de cantitatea mare de sare pentru a nu depăși doza zilnică admisă de sare, de 6 g. Din compoziție rezultă și o densitate energetică ridicată.
- CONCLUZII. Produsul nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, adolescenților, supraponderalilor și obezilor, celor cu densitate osoasă scăzută (osteoporoză), suferinților de hiperuricemie-gută, de boli cardiovasculare și cerebrovasculare, hipertensivilor, suferinților de cancer, de boli hepato-renale, celor cu afecțiuni dermatologice, celor cu maladii neurodegenerative. Suferinții de diabet vor ține cont de cantitatea de glucide din fasole și din amidonul de grâu, consumând-o numai cu avizul medicului curant.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/grasimi-la-conserva-126335.html>

Chipsurile Viva cu gust de ardei

Pericol pentru organism

de : Cristina Andreea Calin – 31/05/2008

- Amestecul de ingrediente din acest produs l-a făcut pe specialistul nostru să îl interzică unor categorii foarte vaste de consumatori. Aproape toate organele pot fi afectate de ingredientele chipsurilor.

- Chipsurile Viva cu gust de ardei au în compoziție “granule de cartofi, amidon din cartofi, fulgi de cartofi, făină de grâu, sare, grăsime vegetală, zahăr, lactoză, potențiator de aromă glutamat monosodic E 621, ardei pudră 1%, tomate pudră, arome, colorant extract de ardei roșu E 160c, zer pudră, proteină vegetală hidrolizată din soia, dextroză, acidi-fiant acid lactic E 270 stabilizator fosfat tricalcic E 341(iii), antiaglomerant dioxid de siliciu E 55.” Conținutul mediu în substanțe nutritive pentru 100 grame produs este: “proteine 5,5g, glucide 65g, lipide 23 g, valoarea energetică 489 kcal/ 2050 kJ”. Producătorul ne spune că chipsurile conțin “gluten, produse pe bază de soia, produse lactate”.

- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare descrie produsul analizat: “chipsuri cu un profil nutrițional dezechili-brat, cu un exces de glucide cu absorbție lentă, dar și cu una rapidă (zaharoză, dextroză) imprimând produsului o încărcătură glicemică ridicată”. Din această cauză pancreasul endocrin al consumatorilor poate avea de suferit din cauză că este forțat să secrete o cantitate mai mare de insulină. Combinarea acestor glucide cu o cantitate apreciabilă de lipide reprezintă un adevărat pericol pentru sănătate. Mai mult, acest amestec determină o densitate energetică foarte ridicată, 489 kcal/ 100 de grame. Chipsurile conțin și aditivi alimentari din categoria stimulatoarelor de gust (E 621), stabilizatorilor E 341(iii), antiaglomeranților E 551. Fosfații adăugați duc la dezechilibrarea balanței dintre calciu și fosfor din dietă, împiedicând fixarea calciului în oase. Efectul este amplificat și de conținutul ridicat de sodiu al produsului, care dezechilibrează și balanța sodiu-potasiu cu efecte asu-pra sistemului neuromuscular și cardiac. Chipsurile conțin și surse de gluten și lactoză.

- Concluzii

- Produsul analizat nu este recomandat copiilor, adolescenților, supraponderalilor și obezilor, femeilor însărcinate și celor care alăptează. De asemenea, nici suferinzii de boli cardiovasculare și cerebrovasculare, de boli neurodegenerative, de cancer, de osteoporoză și densitate osoasă scăzută, de maladii hepato-renale, de celulită și alte maladii ale pielii, hipertensiune arterială, celor cu tendință la edeme nu sunt sfătuiți de specialistul nostru să consume chipsurile analizate. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie din cauza conținutului de gluten. Suferinzii de diabet îl vor consuma numai cu avizul medicului curant. Persoanele care au intoleranță la lactoză îl vor testa în prealabil, pentru a vedea care este reacția organismului.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/pericol-pentru-organism-125855.html>

Hulalala

Margarină cu chip de frișcă

de : Cristina Andreea Calin – 02/06/2008

- Mulțimea de aditivi alimentari și grăsimea modificată chimic scad valoarea biologică a produsului și îi pot îmbolnăvi pe consumatori.

- Pe etichetă scrie că Hulalala este “atît de delicioasă! Atît de mult gust cu atît de puține calorii. Fără zahăr, dar cu același gust întotdeauna. Nu vei putea rezista unei atît de dulci tentații”. Ingredientele acestui produs sînt: “apă, grăsimi vegetale hidrogenate (23%), fibre vegetale, stabilizatori: sirop de sorbitol (E 402ii), hidroxipropilceluloză (E 463), făină de roșcove (E 401), caraghenan (E 407), proteine din lapte, sare, emulgatori: stearoil-lactat de sodiu (E 481), mono și digliceride din acizii grași (E 471), lecitină de soia (E 322), aromatizanți, îndulcitori: sucraloză, coloranți beta-caroten (E 160a), stabilizatori: fosfat de sodiu (E 339), gaz inert: protoxid de azot (E 942). Produs fără zahăr cu conținut de grăsimi vegetale”.

- Dacă veți consuma 100 de grame din acest produs veți acumula 216/ 892 kcal/ kj, proteine 0,65 g, carbohidrați 1,8 g, lipide 23 g.

- ANALIZĂ. Produsul este un înlocuitor de frișcă cu profil nutrițional profund dezechilibrat, cu un exces de grăsimi vegetale hidrogenate (23%) periculoase pentru sănătate, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. De asemenea, acesta nu are zaharoză, însă conține edulcoranți artificiali nocivi (sorbitol, aproximativ 2 kcal/ gram), sucraloză și o serie de stabilizatori E 463, E 401, E 407, emulgatori E 481, E 471. Consumatorii care fumează trebuie să fie atenți la betacarotene E160a, din cauza riscului crescut de apariție a cancerului pulmonar. Specialistul nostru atrage atenția asupra conținutului ascuns de sare, de care trebuie să ținem cont pentru a nu depăși doza zilnică admisă, de 6 g. Sodiul în combinație cu sursele de fosfor împiedică fixarea calciului în oase.

- CONCLUZII. Specialistul nostru conchide că produsul nu oferă nici un avantaj datorat lipsei zaharozei, aceasta fiind înlocuită cu edulcoranți artificiali nocivi, iar grăsimea vegetală hidrogenată este dovedită a fi periculoasă pentru sănătate. Produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, obezilor, suferinzilor de boli cardiovasculare, hepato-renale, de dislipidemie, hipertensivilor, de boli neurodegenerative și cancer, celor cu densitate osoasă scăzută (osteoporoză).



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/margarina-cu-chip-de-frisca-125975.html>

Ciocolata Zoo - Fără valoare biologică

de : Cristina Andreea Calin – 04/06/2008

- Conține cinci aditivi alimentari
- Din compoziția acestui produs rezultă că nu este o ciocolată autentică, ingredientele de bază fiind zahărul și margarina.
- Ciocolata lapte cremă fructe de pădure Zoo are în compoziție, după cum scrie pe etichetă, "zahăr, grăsime vegetală hidrogenată, lapte praf normalizat, unt de cacao, zer praf dulce, masă de cacao, lactoză, unt din lapte, pudră naturală de iaurt, pudră naturală de fructe de pădure, 0,45%, emulgatori (lecitină de soia E 322 poliricinoleat de poliglicerină E 476), coloranți naturali (beet red E 162, carmin E 120), acidifianți acid lactic E 270, acid citric E 330, aromă natural identică fructe de pădure (n.r. – artificială), vanilină (n.r. – artificială)". Producătorul atrage atenția că "poate conține urmă de alune, arahide".
- ANALIZĂ. Ciocolata analizată este un produs zaharos cu profil nutrițional foarte dezechilibrat, cu un exces de zahăr cu index glicemic foarte ridicat, periculos pentru pancreasul endocrin. De asemenea, are în compoziție și grăsimi artificiale de tip hidrogenat, periculoase pentru sistemul cardiovascular și cerebrovascular, dar și pentru celulele nervoase. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi atrage atenția că produsul conține și surse de lactoză, grăsimi animale aterogene și o gamă de aditivi alimentari, emulgatori, coloranți, acidifianți, arome artificiale, care îi scad valoarea biologică. Din compoziție reiese că produsul are o densitate energetică foarte ridicată, peste 400 kcal/ 100 de grame.
- CONCLUZII. În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, rezultă că produsul nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, obezilor, supraponderalilor, suferinzilor de maladii hepatice și renale, cardio și cerebrovasculare, suferinzilor de boli neurodegenerative și cancer, celor cu status proinflamator sistemic. Produsul va fi consumat de diabetici, numai cu avizul medicului curant. Consumatorii cu intoleranță la lactoză și cei cu alergie la alune și arahide vor testa produsul în prealabil.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ciocolata-zoo-fara-valoare-biologica-126137.html>

Fursecurile Allatini - Mănînci și te îngrași

de : Cristina Andreea Calin – 05/06/2008

- Uleiul folosit este modificat chimic
- Supraponderalii și obezii sînt primii care trebuie să evite consumul acestor fursecuri, iar cei care vor să aibă grijă de siluetă trebuie să fie foarte precauți.
- Fursecurile de cacao cu bucăți de ciocolată Allatini au în compoziție făină de grîu, ulei vegetal, ulei vegetal hidrogenat, zahăr, amidon, pudră de cacao, agenți afînare (bicarbonat de amoniu E 503, bicarbonat de sodium E 500), pudră zer, dextroză, sare, colorant (caramel E 150), regulator aciditate (acid tartaric E 334), emulsifiant (lecitină E 322), arome.
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, spune despre produsul analizat că face parte din categoria fursecurilor și are un profil nutrițional dezechilibrat. Acesta este dat de cantitatea mare de glucide cu absorbție lentă (amidon), dar și de zaharuri cu absorbție rapidă (zaharoză, dextroză), care imprimă produsului o încărcătură glicemică ridicată, periculoasă pentru pancreas. Grăsimile vegetale, printre care și cele hidrogenate, periculoase pentru sănătate, în combinație cu glucidele, înrăutățesc calitatea nutrițională a produsului, conferindu-i și o densitate calorică ridicată. De asemenea, specialistul nostru atrage atenția consumatorilor asupra faptului că produsul conține surse ascunse de sare, gluten (din făina de grîu), lactoză (din zer).
- CONCLUZII. Produsul nu este indicat supraponderalilor și obezilor, copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de dislipidemie, celor cu maladii cardiovasculare, hipertensivilor, celor cu afecțiuni hepato-renale, suferinzilor de cancer și boli neurodegenerative. Fursecurile vor fi consumate de diabetici numai cu avizul medicului curant. Persoanele cu intoleranță la lactoză îl vor testa în prealabil pentru a vedea care este reacția organismului. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie (intoleranță la gluten).



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/fursecurile-allatini-maninci-si-te-ingrasi-126255.html>

Combi White Akadia - Brânză falsă

de : Cristina Andreea Calin – 30/05/2008

- Produsul conține multe calorii
- Combi White Akadia este un produs care se găsește la raionul de brânzeturi, fiind ambalat ca atare. Are în compoziție: “lapte, grăsime vegetală, sare, corector de aciditate E 575 (glucono-delta-lactonă), grăsime/substanță uscată 50%”.
- ANALIZĂ. Produsul analizat este un înlocuitor de brânză pe bază de lapte și grăsime vegetală, cu un conținut ridicat de sare. Prof. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că nu se specifică natura botanică a grăsimii vegetale pentru a o putea caracteriza din punct de vedere nutrițional. Oricum, din compoziție rezultă că organismului îi va fi greu să metabolizeze componentele proteice și lipidice din lapte și grăsime. Mai mult, produsul are și o densitate energetică ridicată, imprimată în special de componența lipidică (grăsimea vegetală).
- CONCLUZII. Produsul nu trebuie confundat cu brânza veritabilă. Nu este indicat supraponderalilor, obezilor, copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de dislipidemie și hipertrigliceridemie, suferinzilor de maladii hepatorenale, de hipertensiune, celor care au afecțiuni cardiovasculare și cerebrovasculare, cu status proinflamator sistemic, suferinzilor de sindrom metabolic. Cei cu intoleranță la lactoză îl vor testa în prealabil.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/combi-white-akadia-brinza-falsa-125761.html>

Baton cu susan și miere - Interzis obezilor

de : Cristina Andreea Calin – 27/05/2008

- Produsul nu conține aditivi alimentari, însă are în compoziție o cantitate foarte mare de zaharuri rafinate care fac rău pancreasului.
- Batonul cu susan și miere "Star Naturals" are în compoziție: semințe de susan 65%, sirop de glucoză, zahăr din trestie de zahăr miere 1,6%. De pe eticheta nutrițională aflăm că 100 grame de produs ne aduc un aport de: 542 kcal/ 2256 kj, lipide 39,1 din care saturate 6,3 g, proteine 17,7 g, carbohidrați 29,9 din care zaharuri simple 29,7 g, fibre 9,4 g, sodiu 3,7 mg. De asemenea, producătorul ne atrage atenția că batonul "poate conține urme de alune sau nuci".
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi ne descrie produsul analizat: "baton cu susan și miere relativ echilibrat nutrițional". Specialistul ne spune că marea problemă a produsului este cantitatea mare de zaharuri rafinate (glucoză, zaharoză) care îi imprimă un index glicemic și o încărcătură glicemică ridicată și totodată o densitate energetică foarte mare, 542 kcal/ 100 grame. Produsul este o sursă bună de fibre alimentare (9,4/100 grame), fiind totodată sărac în sodiu. De asemenea, conține proteină vegetală de calitate, 17,7/100 grame și lipide benefice.
- CONCLUZII. Produsul poate fi consumat de majoritatea consumatorilor sănătoși, normo-ponderali, însă în cantități moderate. Nu este indicat persoanelor supraponderale și obeze, precum nici celor cu intoleranță la susan. Poate fi consumat de suferinzii de celiachie, neconținând surse de gluten. Suferinzii de diabet îl vor consuma numai cu avizul medicului curant.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/baton-cu-susan-si-miere-interzis-obezielor-125508.html>

Slănină și apă cu pretenție de pateu

de : Cristina Andreea Calin – 29/01/2009

- Aspectul de pate este dat de folosirea de amidon și soia. Producătorul a avut nevoie de artificii pentru a masca folosirea unei cantități mari de slănină și de apă.

- Pateul de masă porc "La grande famiglia" are principale două ingrediente: slămina și apa. Ficatul are o pondere de 15%, fiind urmat de șorici. Pentru ca produsul să aibă o textură potrivită, au fost folosite proteina vegetală din soia și amidonul din porumb. Din această cauză, pateul are un profil nutrițional extrem de dezechilibrat cu un exces de lipide de natură animală, cu un mare caracter aterogen, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.

ADITIVII ALIMENTARI

- Valoarea biologică a produsului este scăzută și de cei doi aditivi alimentari: carmin E120 și nitrit de sodiu E250. Carminul poate provoca alergii, rinite, intensificarea crizelor de astm, erupții cutanate. De asemenea, nu este recomandat în dieta copiilor cu sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare și a suferinșilor de Parkinson și Alzheimer. Nitritul de sodiu are un mare potențial cancerigen, fiind interzis în alimentația copiilor sub trei luni.

- În compoziția produsului intră și o cantitate mare de sare. Specialistul nostru atrage atenția că o persoană adultă nu trebuie să consume mai mult de 6 g de sare zilnic pentru a nu afecta sănătatea inimii și a rinichilor.

CONCLUZIILE SPECIALISTULUI

- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor care suferă de maladii cardiovasculare, renale, celor cu astm, cu boli dermatologice, celor cu status proinflamator sistemic, celor cu alergii, celor cu hiperuricemie (gută), cu cancer. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de cantitatea de glucide. Persoanele care suferă de alergii la soia vor testa reacția organismului, consumând pentru început doar o cantitate mică.

Etichetă

- Slănină, apă, ficat de porc 15%, șorici, amidon din porumb, proteină vegetală din soia, sare iodată, zahăr, ceapă, condimente, colorant: carmin E120, conservant: nitrit de sodiu E250. Conține: proteină vegetală din soia. Valori nutriționale medii pentru 100 g: valoarea energetică 241 kcal/1001 kJ, proteine 10.1, lipide 19.7 g, glucide 5.9 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/slanina-si-apa-cu-pretentie-de-pateu-143318.html>

Snacks care dă dependență

de : Cristina Andreea Calin – 21/08/2008

- Aditivii alimentari din acest produs pot da adictivitate, făcându-vă să mâncați din ce în ce mai multe. În timp se pot produce dezechilibre ale organismului, iar sănătatea va avea de suferit.

- Star Snack cheese sînt "snacks din porumb cu gust de cașcaval" care au în compoziție: "făină de porumb, ulei vegetal, pudră de cașcaval 1,5%, proteine din lapte, zahăr, zahăr invertit, făină de orez, sare, stimulatori de aromă: monosodiu glutamat E 621, inozinat de sodiu E 631, guanilat de sodiu E 627, arome naturale și identic naturale (n.r. – artificiale), coloranți: annatto E 160b, paprika extract, turmeric E100". 100 de grame de snacks au o valoare energetică de 2190 kJ/ 530kcal, proteine 5 g, carbohidrați de carbon 53 g, din care zaharuri simple 4 g, grăsimi 33 g, din care saturate 15 g, fibre alimentare 2,5 g, sodiu 0,6 g.

- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, descrie produsul analizat ca fiind "de tip snaks obținut din făină din porumb, uleiuri vegetale, zahăr și zahăr invertit (amestec de glucoză-fructoză), aditivi alimentari, potențiatori de aromă, coloranți". În urma analizei ingredientelor rezultă că snacksurile au un profil nutrițional profund dezechilibrat, cu un mare exces de glucide și grăsimi în special saturate, foarte periculoase pentru sănătate.

- nociv. Această compoziție imprimă produsului și o foarte mare densitate energetică, 530 kcal/ 100 de grame de produs. Glucidele determină și o încărcătură glicemică mare, care agresează pancreasul endocrin, provocînd mari fluctuații ale glicemiei. Aditivii alimentari folosiți la obținerea produsului analizat conferă adictivitate snacksului, determinînd un consum excesiv al acestora, dezechilibrînd componența alimentelor, care ar trebui să intre în diete sănătoase. De asemenea, produsul conține surse de proteine din lapte, sodiu ascuns (sare, E 621, E 631, E 627).

- Concluzii

- În urma analizei compoziției, specialistul ne spune că produsul nu este indicat copiilor, supraponderalilor și obezilor, femeilor însărcinate și care alăptează, adolescenților, suferinzilor de maladii hepato-renale, celor cu boli cardio și cerebrovasculare, suferinzilor de dislipidemie și hipertrigliceridemie, suferinzilor de maladii neurode-generative (Parkinson și Alzheimer), bolnavilor de cancer. Persoanele care suferă de diabet și cele cu rezistență la insulină vor consuma snacksurile numai cu acordul medicului curant, ținînd cont de aportul de glucide adus de produs. Persoanele alergice la proteinele din lapte trebuie să îl testeze în prealabil pentru a vedea care este reacția organismului la aditivii alimentari folosiți. Consumatorii trebuie să țină cont de cantitatea de sare pentru a nu depăși doza zilnică admisă de 6 g pentru un adult



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/snacks-care-da-dependenta-131892.html>

Gumă cu 26 de E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 22/08/2008

- Lista de ingrediente a acestui produs seamănă mai mult cu o pagină din cartea de chimie, fiind o înșiruire de substanțe chimice. Sucul de fructe este prezent într-o cantitate nesemnificativă.

- Mentos Chewing Gum Juice Blast este o gumă de mestecat cu interior lichid, cu suc de fructe, fără zahăr, cu îndulcitori. Aceasta are în compoziție îndulcitori (isomalt E 953, manitol E 421, sorbitol E 420, maltitol E 965i, sirop de maltitol E 965 ii, xilitol E 967, aspartam E 951, acesulfam K E 950, sucraloză E 955), bază de gumă, stabilizator (glicerol E 422), suc de fructe (3%), lămâie, lămâie verde, mure, zmeură, căpșuni), arome, acidifianți (acid lactic E 270, acid citric E 330, acid malic E 296, acid tartric E 334), agenți de îngroșare (gumă arabică E 414, carboximetil celuloză E 466), coloranți (dioxid de titan E 171, carmin E 120, beta-caroten E 160, curcumină E 100, E 102 tartrazină, albastru brilliant FCF E 133), emulsificatori lecitină din soia E 322, sucroesteri ai acizilor grași E 473), agent de glazurare (ceară carnauba E 903), antioxidant E 320 butilhidroxianisol". Producătorul ne atenționează asupra faptului că pot apărea efecte laxative în cazul unui consum excesiv și că are în compoziție o sursă de fenilalanină.

- Informațiile nutriționale pentru 100 g sînt următoarele: valoare energetică 171,3 kcal/713 kj, proteine 0 g, carbohidrați 71 g (din care zahăr 0 g, poliooli 71 g), fibre 0,2 g, grăsimi 0 g (din care saturate 0 g), sodiu 0 g.

- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi descrie produsul analizat ca fiind din gama gumei de mestecat care conține 26 de aditivi alimentari din categoria îndulcitorilor calorigeni și acalorigeni, agenți de îngroșare, coloranți, emulgatori, agenți de glazurare, antioxidanți.

- Din această cauză, guma de mestecat nu are valoare biologică și nici nutritivă, dar stimulează producția de salivă peste limitele fiziologice, putînd provoca efecte nedorite asupra sistemului digestiv.

- În urma analizei etichetei rezultă că produsul are o densitate energetică medie.

- Produsul conține surse de fenilalanină din E 951, aluminiu din E 120, beta-caroten E 160. Fenilalanina este interzisă suferinzilor de fenilketonurie, aluminiul este asociat cu apariția maladiei Alzheimer, iar beta-carotenul mărește incidența apariției cancerului de plămîni la fumători.

- CONCLUZII. Produsul analizat nu este recomandat copiilor, adolescenților, fumătorilor, femeilor însărcinate și care alăptează. De asemenea, nici suferinzii de maladii neurodegenerative și de cancer nu o vor include în alimentația lor. Guma de mestecat analizată este interzisă suferinzilor de fenilketonurie.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/guma-cu-26-de-e-uri-131971.html>

Minipateuri cu grăsimi

de : Cristina Andreea Calin – 25/08/2008

- Produsul este dezechilibrat nutrițional
- Minipateurile analizate sînt făcute în principal din apă, făină, margarină și ulei. Această compoziție afectează aproape tot organismul.
- Aluatul minipateurilor cu brînză telemea RomCherie are în compoziție: "Făină albă, apă, margarină (grăsimi vegetale hidrogenate, apă, sare, emulgatori: mono și digliceride ale acizilor grași E 471, lecitină de soia E 322, acidifianți: acid citric E 330, acid ascorbic E 300, arome naturale și identic naturale (n.r. – artificiale), colorant: anatto E 160 b), grăsimi vegetale nehidrogenate, sare iodată, ameliorator de făină (stabilizator: gumă guar E 412, emulgatori: esteri glicerici ai acidului diacetil-tartric cu acizi grași E 472 e, lecitină de soia E 322, antioxidanți: fosfat tricalcic E 341 iii, acid ascorbic E 300, enzime), oțet de alcool". Umplutura este realizată din 20% brînză telemea și 80% ouă, grîș. Valoarea energetică medie pentru 100 grame: 324,8 kcal/ 1320,9 kj, iar conținutul mediu de substanțe nutritive este de 7,2g proteine, 31,2g glucide, 17,5g lipide.
- ANALIZĂ. Producătorul ne spune că acest produs este "puterea ta de zi cu zi". Numai că, analizînd eticheta, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că minipateurile au un profil nutrițional dezechilibrat. Acesta este dat de combinația nesănătoasă între glucide și grăsimi hidrogenate cu efect negativ asupra sistemului cardiovascular, cerebrovascular, pancreasului, ficatului și rinichilor. Produsul are un conținut ridicat de sare, de care consumatorii trebuie să țină cont pentru a nu depăși doza zilnică recomandată, de 6g pentru o persoană adultă. De asemenea, în compoziția minipateurilor s-a adăugat și fosfor (E 341), care produce efecte negative asupra sănătății sistemului osos, putînd determina apariția osteoporozei sau a depunerilor anormale de calciu, dacă este consumat în cantități mari. Specialistul atrage atenția că densitatea energetică a pateurilor este foarte ridicată, 324 kcal/100 de grame.
- CONCLUZII. Minipateurile analizatenu sînt indicate supraponderalilor și obezilor, copiilor și adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, hipertensivilor, suferinzilor de mladii cerebro- și cardiovasculare, suferinzilor de maladii hepato-renale, suferinzilor de hiperuricemie (gută), bolnavilor de cancer, celor cu maladii neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson), persoanelor care au celulită, astmaticilor, suferinzilor de diferite maladii ale pielii.
- Persoanele cu alergii la proteinele din ou și lapte și intoleranță la lactoză îl vor testa în prealabil pentru a vedea care este reacția organismului. Diabeticii îl vor consuma numai cu avizului medicului curant. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie (intoleranță la gluten).



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/minipateuri-cu-grasimi-132132.html>

Multe chimicale pe băț

de : Cristina Andreea Calin – 26/08/2008

- Culorile vii ale acadelelor Meranda pot atrage copiii ca un magnet. Însă consumul atrage după sine un drum la medicul pediatru. De aceea este recomandabil să nu vă lăsați convinși de rugămințile celor mici.

- Acadelele Meranda ar trebui evitate de toți copiii. În primul rând eticheta este scrisă greșit, iar unele ingrediente reprezintă un adevărat pericol pentru cei mici. Aceste acadele conțin zahăr, glucoză, esențe natural identice (n.r. artificiale) coloranți alimentari 4r (n.r. E 124a roșu ponceau 4R), E 122 azorubina, E 102 tartrazina, E 110 galben portocaliu, E 113. Nu există pe lista aprobată a Uniunii Europene (n.r. probabil E 133 albastru briliant). Producătorul îi sfătuiește pe părinți să îi supravegheze pe copiii sub trei ani. În urma analizei noi recomandăm ca toate persoanele să aibă grijă atunci când vor să consume acest produs.

- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, descrie acadelele analizate ca fiind un produs zaharos profund dezechilibrat din punct de vedere al profilului nutrițional. Acesta este compus numai din glucide cu index glicemic foarte ridicat (zahăr, glucoză), cu efect de epuizare a pancreasului endocrin și determinarea unor fluctuații periculoase ale glicemiei. În combinație cu coloranții artificiali E 124a, E 102, E 110, E 133, produsul devine și mai periculos, deoarece poate duce la apariția sindromului ADHD, hiperactivitate și deficiență de concentrare.

- Toți acești coloranți sînt considerați foarte periculoși pentru sănătatea copiilor, mai ales că E 124a are și potențial cancerigen. Acesta, de asemenea, poate induce reacții adverse la persoanele alergice la aspirină (salicilați). Tartrazina, E 102, are și ea o serie de efecte adverse: alergii, astm, rinite, urticarie, tumori tiroidiene, alterează percepția și comportamentul, producînd stări de confuzie, interferează cu metabolismul zincului și cu enzimele digestive. Aditivul alimentar se poate găsi într-o gamă largă de produse alimentare, băuturi alcoolice și nealcoolice, fructe și legume confiate, produse de cofetărie, brînză topită aromată, sosuri, produse fine de brutărie etc. E 110, galben portocaliu, duce la apariția congestiei nazale, a bronhoconstricției, produce disfuncții ale percepției gustului, blochează enzimele digestive. Toate aceste simptome se manifestă mai cu seamă la copii, care sînt mult mai sensibili. Mai mult, cantitatea de zahăr din acest produs face ca valoarea lui energetică să fie foarte ridicată.

- CONCLUZII. În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu sensibilitate la ingredientele și aditivii utilizați. Acadelele Meranda sînt interzise celor cu rezistență la insulină și diabetici, care îl vor consuma numai cu avizul medicului curant.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/multe-chimicale-pe-bat-132213.html>

Topping de E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 27/08/2008

- Consumatorii trebuie să fie atenți la aditivii din acest produs, pentru că aduc un aport suplimentar de fosfor și sodiu, care afectează sănătatea.
- Pizza capriciosa Campofrio are în compoziție făină de grâu și secară, topping pe bază de mozzarella, apă, sos de roșii, șuncă de porc, ulei vegetal, ciuperci, sare, zahăr, dextroză, proteină din lapte, condimente, amidon de cartof, drojdie, stabilizatori (trifosfați E 451, mono și digliceride ale acizilor grași E 471), antioxidant (acid ascorbic E 300, citrați de sodiu E 331), conservant (nitrit de sodiu E 250, propionat de sodiu E 281, acid sorbic E 200), colorant (annato E 160b, acid carminic E 120). Producătorul atrage atenția că pizza conține urme de soia și ou.
- **ANALIZĂ.** Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi descrie produsul analizat ca fiind de tip pizza cu profil nutrițional dezechilibrat. Acesta este dat de excesul de glucide cu absorbție lentă (amidon din făină de grâu și secară, amidon din cartofi), dar și absorbție rapidă și index glicemic foarte ridicat (zahăr, dextroză). Compoziția imprimă produsului o densitate energetică ridicată. Pizza analizată conține și o serie de aditivi alimentari, care aduc atât un aport important de fosfor, cât și de sodiu, împiedicând fixarea calciului în oase. Alte categorii de aditivi au funcții de conservanți, E 250 fiind asociat cu creșterea prevalenței cancerului, E 120, colorant roșu, care aduce un aport de aluminiu. Acesta din urmă este asociat cu apariția maladiei Alzheimer. Pizza conține surse de gluten, sare, lactoză și proteină din lapte.
- **CONCLUZII.** Produsul analizat nu este recomandat supraponderalilor, obezilor, copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, bătrânilor, hipertensivilor, suferinzilor de dislipidemie, maladii cardio și cerebro-vasculare, hepato-renale, hiperuricemicilor (gută), suferinzilor de cancer, de maladii neurodegenerative, de boli de piele, celulită. Cei cu alergii la proteina din lapte și intoleranță la lactoză îl vor testa în prealabil. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie (intoleranță la gluten).



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/topping-de-e-uri-132280.html>

"Super bravo" - Mini chec, maxi calorii

de : Cristina Andreea Calin – 25/05/2008

- Conține 13 aditivi alimentari
- Amestecul de zaharuri și grăsimi supuse proceselor chimice fac ca acest produs de cofetărie să aibă o valoare energetică foarte ridicată.
- Mini checul cu umplutură de cacao "Super bravo" are o listă de ingrediente foarte lungă, scrisă cu litere foarte mici, greu de citit. Lista compozițională cuprinde: "Făină de grâu, zahăr, ulei vegetal rafinat, umplutură de cacao 20% (zahăr, grăsimi vegetale hidrogenate, glucoză, lapte praf degresat 6,2%, cacao pudră 3,4 % amidon de porumb modificat E1422, alcool etilic , agent de gelifiere E401 alginat de sodiu, emulsifiant E322 lecitină, arome, conservant E202 sorbat de potasiu 0,16%), îndulcitor: sorbitol E420, ou pudră, grăsimi vegetale hidrogenate, lapte praf degresat 2.5%, emulsifianți: esteri poligliceridici ai acizilor grași E475, agenți de creștere bicarbonat de sodiu E500, fosfat disodic E450i, arome natural identice (n.r. – artificiale), sare, conservant sorbat de potasiu E202 – 0,17%, emulsifianți: carboximetil celuloză E499".
- ANALIZĂ. Prof. dr Gh. Mencinicopschi descrie produsul analizat: "Chec cu profil nutrițional extrem de dezechilibrat, dat de excesul de glucide cu absorbție rapidă și index glucemic foarte ridicat (zaharoză, glucoză) și grăsimile hidrogenate periculoase pentru sănătate". Produsul are o încărcătură glicemică ridicată, care poate stresa pancreasul. Amestecul duce la o densitate energetică foarte mare, 438 kcal/ 100g. Specialistul mai atrage atenția că produsul conține aditivi alimentari care pot da efecte adverse persoanelor sensibile.
- CONCLUZII. Checul analizat nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de maladii cardiovasculare, hepato-renale, celor cu status proinflamator sistemic, suferinzilor de cancer și maladii neurodegenerative. Produsul va fi consumat de diabetici numai cu avizul medicului curant. Checul este interzis suferinzilor de celiachie.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/super-bravo-mini-chec-maxi-calorii-125432.html>

Carne de curcan împănată cu opt E-uri

de : Mihaela Ionescu - 27/08/2008

- Fileul de curcan Ifantis este un produs ce, pe lângă carnea de pasăre, conține și o cantitate mare de aditivi alimentari, sare și apă. Am putea spune că aproape o treime din file este reprezentată de substanțe care îl ajută să stea mai mult pe raftul magazinelor sau să arate cât mai apetisant.
- Consumatorul ar putea alege fileul de curcan pentru că acest tip de carne este recunoscut ca neavând colesterol. Numai că, dacă i se adaugă atâția aditivi alimentari, valoarea biologică este scăzută. Polifosfații împiedică fixarea calciului în oase, iar caragenanul poate provoca chiar și cancer de stomac, dacă este consumat în cantități mari.
- La fel de periculos este și glutamatul de sodiu, care duce la apariția durerilor de cap, a amețelilor, a palpitațiilor. Despre efectele cancerigene ale nitritului de sodiu s-au scris multe, astfel încât nu este recomandat, mai ales în alimentația copiilor și a femeilor însărcinate și care alăptează.
- Prof. dr Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că produsul analizat conține o cantitate mare de sodiu, din șase aditivi alimentari și sare. De aceea, bolnavii renali și cei cu afecțiuni cardiovasculare trebuie să consume produsul cu mare precauție. De asemenea, nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii hepatice, celor cu gută, cu hipertensiune, cu cancer, celor cu osteoporoză, cu boli dermatologice, cu maladii neurodegenerative.
- Eticheta
- Ifantis. File de curcan. File de curcan 72,5%, apă, amidon de cartofi, proteină animală (ou, porc), soia, agent de întărire L sodium E325, L lactat E270, sare, condimente și extracte de condimente, zaharuri, stabilizatori: polifosfat de Na E452, caragenan E407, acidifiant: ascorbat de Na E301, substanță tampon: citrate de Na E331, potențiator de aromă glutamat de Na E621, conservant: nitrit de Na E250



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/carne-de-curcan-impanata-cu-opt-e-uri-519049.html>

Carnig - 35% curcan, 65% E-uri și piei

de : Cristina Andreea Calin – 16/10/2008

- Șunca de curcan Carnig este un produs din categoria mezelurilor care are în compoziție o cantitate foarte mare de carne dezosată mecanic (MDM) amestecată cu aditivi alimentari.
- Consumatorii care vor cumpăra acest produs din dorința de a avea o alimentație mai sănătoasă și mai săracă în grăsimi vor avea surpriza neplăcută să constate că s-au înșelat. 65% din produs este reprezentat de grăsimi de calitate scăzută și de aditivi alimentari foarte periculoși.
- Carnea de tip MDM este de fapt o pastă obținută din resturi de pasăre care nu pot avea o altă utilizare economică (piei, oase, grăsimi). De aceea, nu are nici o valoare biologică, spune prof. dr Gh. Mencinicopschi. Producătorul nu specifică ce fel de grăsime animală și vegetală a folosit, pentru că, în funcție de tipul acesteia, se poate determina și calitatea șuncii.
- Aditivii alimentari utilizați fac parte din categoria celor periculoși. Polifosfatul împiedică fixarea calciului în oase prin dezechilibrarea balanței calciu-fosfor. Conservantul, nitrit de sodiu, poate fi cancerigen, având o doză zilnică admisă de 2,5 mg/kg corp. E621, glutamat monosodic, are capacitatea de a ne face dependenți de alimentele care îl conțin.
- Mai mult de atât, induce sindromul bucătăriei chinezești, care se manifestă prin greață, stări de slăbiciune, dureri de cap, senzații de arsură în ceafă și antebraț, astm, modificări de ritm cardiac sau respirație dificilă. E621 nu este permis în alimentația bolnavilor de Parkinson, la fel ca și E120, carmin.
- Multe calorii
- Deși nu are etichetă nutrițională, din compoziție rezultă că șunca analizată are o valoare energetică foarte mare. Supraponderalii și obezii trebuie să țină cont de ea.
- De asemenea, ei trebuie să aibă în vedere și cantitatea mare de sodiu din șuncă. Un adult sănătos nu trebuie să depășească 6 g de sare pe zi, iar acest produs are cinci surse de sodiu.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă rezultă că produsul analizat nu este recomandat în alimentația copiilor, a femeilor însărcinate și care alăptează, a celor cu osteoporoză, a persoanelor care suferă de maladii cardiovasculare, hepa-tice și renale, dermatologice, stomatologice, alergicilor, a celor care suferă de diabet, de hiperuricemie (gută), de cancer. Nici persoanele cu afecțiuni ale tractusului intestinal, astmatici, și cei cu boli neurodegenerative nu îl vor consuma.
- Ingrediente
- Carne curcan 35%, grăsimi animală și vegetală, carne pasăre separată mecanic – n.r. MDM, adaos proteic vegetal, stabilizator – polifosfat de sodiu – E452i, antioxidant – ascorbat de sodiu – E301, conservant-nitrit de sodiu – E250, arome, stimulator de aromă – glutamat monosodic – E621, amidon de cartofi, condimente, colorant natural – carmin – 120, sare. Produs fiert în membrană artificială necomestibilă.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-carnig-35-curcan-65-e-uri-si-piei-136490.html>

Cremă de grăsimi

de : Cristina Andreea Calin – 29/08/2008

- Produsul analizat este constituit în mare parte din grăsimi vegetale, despre care nu știm din ce au fost obținute și nici prin ce procedeu.

- Cremino cu unt Lacto food este un produs realizat din grăsimi compuse, care are în compoziție: grăsimi vegetale 70%, apă, unt 30%, grăsimi 83%, grăsimi lactice 24,6%. 100 de grame de produs aduc un aport energetic de 3.240 kJ (775 kcal), lipide 83 g, proteină 0,22g, glucide 0g.

-
- ANALIZĂ. Cremino este un produs obținut prin amestecarea unor grăsimi vegetale de sursă botanică nedeclarată cu grăsimi animală saturată din lapte, unt, cu efect aterogen înalt, explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Această compoziție imprimă și o valoare energetică foarte mare, 775 kcal/ 100 de grame. Profilul nutrițional al produsului este profund dezechilibrat, fiind reprezentat numai de macronutrientul lipide.

-
- CONCLUZII. În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este indicat copiilor, supraponderalilor, obezilor, hipertensivilor, suferinșilor de dislipidemie și hipertrigliceridemie, persoanelor cu maladii hepato-renale, celor bolnave de maladii cerebro- și cardiovasculare, persoanelor cu sindrom metabolic.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/crema-de-grasimi-132431.html>

Airwaves - Gumă total sintetică

de : Cristina Andreea Calin – 30/08/2008

- Nici unul dintre ingredientele gumei analizate nu este natural, fiind un produs în totalitate chimic.
- Gumă de mestecat fără zahăr cu îndulcitori, cu aromă de mentol, anason și eucalipt Airwaves are în compoziție: "îndulcitori: isomalt E 953, sorbitol E 420, manitol E 421, aspartam E 951, acesulfam KE 950, bază de gumă (conține lecitină din soia E 322), arome, agent de îngroșare gumă arabică E 414, agent de umezire glicerol E 422, agent de glazurare ceară de carnauba E 903, colorant dioxid de titan E 171, antioxidant BHA E 320, coloranți tartrazină E 102, E 141 complex de cupru ale clorofilelor și clorofilinelor". Producătorul specifică faptul că guma conține fenilalanină, iar consumul poate avea efecte laxative. Valorile nutriționale pentru 100 de grame sînt următoarele: conținut energetic 615 kJ/ 148 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 62 g (din care zahăr 0 g, poliolii 62 g, amidon 0 g), grăsimi 0 g (din care acizi grași saturați 0 g), fibre 0 g, sodiu 0 g.
- ANALIZĂ. Produsul analizat este o gumă de mestecat fără valoarea biologică, obținută în principal din îndulcitori calorigeni E 953, E 420, E 421 și acalorigeni E 951, E 950 și alți aditivi cu funcții de emulgatori, agenți de îngroșare, agenți de umezire și glazurare, antioxidanți și coloranți chimici de sinteză, explică prof. dr Mencinicopschi. E-urile utilizate sînt extrem de periculoase, mai ales pentru copii. Tartrazina induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Butilhidroxianisolu BHA este cancerigen, la fel ca și E 950 și E 951.
- Produsul stimulează salivăția, determinînd o hipersecreție nefiziologică de salivă, cu efecte negative asupra tubului digestiv. Consumul gumei simultan cu fumatul poate spori absorbția substanțelor toxice din țigară.
- CONCLUZII. Produsul analizat nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu sensibilitate gastrică și generală la ingredientele și aditivii utilizați. Din cauza utilizării fenilalaninei, guma de mestecat este interzisă suferinzilor de fenilcetonurie.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/guma-total-sintetica-132514.html>

Orbit - Gumă cu 14 aditivi

de : Cristina Andreea Calin – 08/09/2008

- Fumatul potențează efectele negative ale E-urilor

- Specialistul recomandă ca aceia care au sensibilitate la E-urile utilizate să nu consume guma de mestecat analizată. Ținând cont că afectează aproape tot organismul, este bine să evităm consumul frecvent.

- Guma de mestecat fără zahăr, cu lichid cu îndulcitori și arome de mentă și mentol Orbit este un produs fabricat în mare parte din aditivi alimentari, cu efecte negative asupra organismului. De pe etichetă aflăm că are în compoziție: "Îndulcitori isomalt E 953, sorbitol E 420, manitol E 421, sirop de maltitol E 965 (ii), aspartam E 951, acesulfam K E 950, bază de gumă (conține lecitină din soia E 322), agent de umezire glicerol E 422, agent de îngroșare gumă arabică E 414, arome, colorant dioxid de titan (E 171), agent de glazurare ceară de carnauba E 903, antioxidant BHA E 320, agent de îngroșare gumă xantan E 415, coloranți curcumină (E 100), albastru brilliant (E 133)". Producătorul mai face următoarele specificații:

- "Conține o sursă de fenilalanină. Consumul excesiv poate avea efecte laxative. A se mesteca gumă de mestecat după ce ați consumat alimente sau băuturi. O alimentație variată și echilibrată și un stil de viață sănătos sînt importante".

- Informațiile nutriționale pentru 100 de grame sînt următoarele: "Conținut energetic 680 kJ/ 163 kcal, proteine 0 g, carbohidrați 68 g, din care zaharuri 0 g, polioli 68 g, amidon 0 g, grăsimi 0g, din care – acizi grași saturați 0g, fibre 0 g, sodiu 0 g".

- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că produsul analizat este o gumă de mestecat obținută din aditivi alimentari, îndulcitori (E 953, E 420, E 421, E 965 (ii), E 951, E 950), agenți de umezire și de îngroșare, coloranți chimici de sinteză E 133 și colorant natural E 100. Densitatea energetică este medie, 163 kcal/ 100 grame produs, conferită de îndulcitorii de tip polioli. Unii dintre aditivii utilizați pot avea efecte adverse asupra sănătății persoanelor sensibile. Dintre aceștia, cei mai periculoși sînt acesulfamul K E 950, aspartamul E 951 și butilhidroxianisolul E 320, care sînt considerați cancerigeni de specialiști.

- CONCLUZII. În urma analizei informațiilor scrise pe etichetă, specialistul conchide că produsul analizat nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu sensibilitate la aditivii folosiți. Guma de mestecat Orbit analizată este interzisă suferinzilor de fenilketonurie, din cauza conținutului de fenilalanină din aditivul alimentar acesulfam K, E 950. Fumătorii vor evita să mestece guma în timp ce fumează, pentru a nu spori nocivitatea fumatului prin stimularea absorbției substanțelor periculoase din țigară, avertizează profesorul doctor Mencinicopschi. La un consum excesiv pot apărea efecte laxative și, de asemenea, se va ține cont de kaloriile aduse, în special în cazul persoanelor supraponderale și obeze.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/orbit-guma-cu-14-aditivi-133055.html>

Burstin Bits - Pocnește sănătatea

de : Cristina Andreea Calin – 02/09/2008

- Guma pocnitoare este un produs periculos pentru copii, din cauza aditivilor, care dau stări de agitație și deficiență de concentrare.
- Bubble Gum Burstin Bits se vinde la magazin sub denumirea de “gumă pocnitoare”. Dacă această denumire nu îi pune pe părinți pe gânduri, atunci compoziția sigur ar trebui să o facă. Ingredientele gumei sînt: “Zahăr, sirop de porumb, maia de gumă, glicerină E 422, emulsifiant (lecitină de soia E 322), acid citric E 330, arome artificiale, antioxidant (BHA) E 320, coloranți: colorant de mure E 133 albastru brilliant. Un pachet conține calorii: 25, grăsimi 0, sodiu 0 g, carbohidrați 6,4 g, din care zaharuri 6 g, proteine 0.
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, descrie produsul ca fiind de tip gumă de mestecat, obținut din zahăr și sirop de porumb (amestec de glucoză-fructoză), ambele cu un index glicemic foarte ridicat. Această compoziție stresează pancreasul endocrin, care va fi nevoit să producă o cantitate mai mare de insulină. Guma conține aditivi alimentari periculoși E 320 și colorantul artificial E 133 albastru brilliant. Acesta din urmă este denumit de producător “colorant de mure”, făcîndu-ne să credem că este natural, el fiind de fapt un colorant chimic azoic de sinteză. E 133 poate induce hiperactivitate, bronhocostricție, rash ș.a. persoanelor sensibile. Doza zilnică admisă este de 12,5 mg/kg corp. Butilhidroxianisolul E 320 provoacă alergii, stare de somnolență, induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), este cancerigen și are efecte estrogenice. Doza zilnică admisă este de 0,5 mg/kg corp. Efectele negative ale acestor aditivi se manifestă mai puternic asupra copiilor, care sînt mai sensibili la aceste substanțe chimice.
- CONCLUZII. Specialistul conchide, în urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, că produsul nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de cancer, celor cu sindrom proinflamator sistemic. Persoanele care suferă de diabet vor ține cont de aportul de glucide adus de produs.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/burstin-bits-pocneste-sanatatea-132682.html>

Guma de mestecat Dipper - Mult zahăr

de : Cristina Andreea Calin – 03/09/2008

- Guma de mestecat Dipper plus este un produs cu profil nutrițional dezechilibrat, cu un exces de glucide rafinate, cu index glicemic ridicat, care agresează pancreasul endocrin.
- Glucidele din compoziția produsului îi imprimă acestuia o densitate energetică ridicată, avertizează prof. dr. Gh. Mencinicopschi. Mes-tecatul excesiv de gumă determină o secreție excesivă de salivă, ce poate avea efecte neplăcute asupra sistemului digestiv. Mai mult, asocierea cu fumatul poate crește nocivitatea țigării.
- Produsul nu este indicat copiilor, supraponderalilor, obezilor, celor cu sensibilitate a tractusului digestiv la diferitele componente ale produsului, celor cu alergii la proteinele din lapte.
- Diabeticii vor ține cont de cantitatea de glucide aduse de guma de mestecat. Produsul conține proteine din lapte, care pot fi alergene pentru anumite persoane.
- Ingrediente: zahăr, sirop de glucoză, grăsime vegetală, acidifiant acid citric E330, emulgator: monostearat de gliceril, lecitină din soia E322: arome, proteine din lapte, coloranți E162 roșu sfeclă.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/>

Lujerul - Pîine cu 4 E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 06/09/2008

- Valoarea energetică este medie
- Produsul analizat poate fi consumat de cei care au o dietă bogată pentru a nu dezechilibra organismul din cauza cantităţii mari de glucide pe care o are în compoziţie.
-
- Pîinea total feliată Lujerul are în compoziţie: “făină neagră de grîu, făină dietetică (măciniş total 30%), drojdie, sare extra fină iodată, ameliorator de făină, gluten vital, enzime, emulsifiant: mono şi digliceride (E 471), antioxidant: acid ascorbic (E 300), agent de întărire şi stabilizatori: esteri ai mono şi digliceridelor cu acizi graşi (E472a), lecitină (E 322), apă.” 100 de grame de pîine aduc un aport energetic de 228 kcal/ 955 kj, proteine 8,2 g, glucide 46,5 g, lipide 1 g.
- **ANALIZĂ.** Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, descrie produsul analizat ca fiind de panificaţie obţinut din făină neagră de grîu şi măciniş total, ameliorator de făină şi aditivi alimentari cu acţiune antioxidantă şi stabilizatori. Pîinea are o densitate calorică medie şi un profil nutriţional relativ echilibrat, datorită utilizării făinii negre şi a măcinişului total. Aceştia păstrează o serie de macro şi micronutrienţi valoroşi din punct de vedere nutriţional. Consumatorii trebuie să țină cont de cantitatea de sare din produs, pentru a nu depăşi doza zilnică recomandată de 6 g pentru un adult. Prea multă sare duce la apariţia bolilor de inimă sau de rinichi.
- **CONCLUZII.** Specialistul ne spune că produsul poate fi consumat de toate categoriile de persoane în contextul unei diete echilibrate şi diversificate şi al unui stil de viaţă activ. Diabeticii îl vor consuma conform prescripţiilor medicului curant, ținînd cont de aportul de glucide adus de produs. Pîinea este interzisă suferinzilor de celiachie, din cauza conţinutului de gluten.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/lujerul-piine-cu-4-e-uri-132970.html>

Elit - Cîrnați cu multă sare

de : Cristina Andreea Calin – 03/09/2008

- Valoarea energetică este foarte mare
- Produsul analizat are în compoziție o cantitate mare de sare, motiv pentru care trebuie evitat de cei care suferă de inimă și rinichi.
- Cîrnații grill Elit au în compoziție “carne de porc, sare, condimente, boia, usturoi, antioxidant acid ascorbic E 300, adaos proteic vegetal din soia, colorant natural acid carminic E 120”.
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi descrie produsul analizat ca fiind de tip cîrnați, obținut din carne de porc, cu conținut de grăsimi animale saturate aterogene, condimente, adaos proteic din soia și aditivi alimentari, E 300 și E 120. Colorantul E 120 conține aluminiu, care este asociat cu boala Alzheimer. De asemenea, poate produce și alergii, rinite, astm și erupții cutanate. Din lista de ingrediente reiese că produsul are și un conținut ridicat de sare.
- CONCLUZII. Produsul analizat nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, hipertensivilor, celor cu dislipidemie și hipertrigliceridemie, suferinzilor de gută, de boli hepato-renale, de boli neurodegenerative (Alzheimer și Parkinson), suferinzilor de cancer, celor cu maladii ale pielii, alergicilor, supraponderalilor și obezilor.
- Precizări
- Cititorii își pot exprima opiniile la telefonul 021.318.20.43 sau pe e-mail bundeconsum@jurnalul.ro. Dacă sînteți interesat de caracteristicile unui produs, expediați pe adresa redacției eticheta acestuia pentru a fi “analizată” de specialistul nostru. Prof. doc. Mencinicopschi folosește doar informațiile de pe etichetă.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/elit-cirnatii-cu-multa-sare-132742.html>

Ștrudel cu 18 E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 31/06/2008

- Pe ambalajul ștrudelului Ema scrie destul de mare: “o minunăție dulce”. Ne întrebăm ce poate fi așa de minunat să mănânci 18 E-uri, grăsimi sintetice și zaharuri rafinate.
- Ema este un ștrudel congelat cu brânză și stafide. Lista de ingrediente este foarte lungă și cuprinde o mulțime de aditivi alimentari care ar fi putut lipsi. Produsul are în compoziție: făină, brânză dulce de vacă 25%, margarină (uleiuri vegetale rafinate, uleiuri vegetale hidrogenate, emulgatori: mono- și digliceride ale acizilor grași E 471, poliglicerol ester E 475, lecitină din soia E 322, conservant: sorbat de potasiu E 202, acidifiant: acid citric E 330, aromă de unt, colorant: betacaroten E 160a, annatto E 160b, antioxidant: acid ascorbic E 300), cremă de vanilie (zahăr, amidon modificat E 1422, lapte praf, grăsime vegetală, îndulcitor: lactitol E 966, substanțe odorizante natural identice, colorant: caroten E 160, riboflavină E 101), apă, stabilizator), zahăr, amidon modificat E 1414, praf de ou, grăsimi parțial hidrogenate, praf de zer, amidon de grâu, lapte praf degresat, praf de frișcă, emulgatori: acid diacetiltartric E 472e, esteri ai mono și digliceridelor E 472b, mono și digliceride ai acizilor grași E 471, aromă, acidifiant: acid citric E 330), amidon de porumb modificat E 1440, sare iodată, oțet, zahăr, stafide 3%. Tot de pe etichetă aflăm că 100 de grame de ștrudel au o valoare energetică de 279 kcal și că acestea ne aduc 5,9 g proteine, 23,41 g carbohidrați și 17,85 g lipide.
- ANALIZĂ. Ștrudelul Ema este un produs de patiserie cu profil nutrițional dezechilibrat și valoare biologică scăzută rezultată din îmbinarea glucidelor de tip amidonos din făină și a glucidelor cu index glicemic foarte ridicat (zaharoză), cu grăsimi vegetale hidrogenate (margarină) periculoase pentru sănătate. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, ne spune că această compoziție imprimă produsului o valoare energetică foarte ridicată (279 kcal/ 100 de grame).
- Tot din lista de ingrediente rezultă că, pe lângă zaharuri rafinate și grăsimi sintetice, ștrudelul analizat are în compoziție și 18 aditivi alimentari. E-urile din categoria amidonurilor modificate pot produce disfuncții ale tractusului digestiv, iar conservanții pot înțeți crizele de astm și pot acutiza alergiile.
- CONCLUZII. Produsul analizat nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, suferinzilor de sindrom metabolic, hipertensivilor, bolnavilor de maladii hepatorenale, suferinzilor de dislipidemie, de boli cardio și cerebrovasculare, de boli neurodegenerative, bolnavilor de diferite tipuri de cancere. Diabeticii îl vor consuma numai cu avizul medicului curant, ținând cont de aportul de glucide adus de produs. Persoanele cu intoleranță la lactoză și alergii la proteinele din lapte îl vor testa în prealabil. Ștrudelul analizat este interzis suferinzilor de celiachie (intoleranță la gluten).z`



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/>

Specialitate cu ciuperci și E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 09/09/2008

- Pe vremea bunicii, ștrudelul se făcea din ingrediente naturale, fără să fie nevoie de aditivi. Astăzi, rețetele s-au complicat și pe alocuri par niște înșiruiuri de substanțe chimice.
- În trendul modern se încadrează și “specialitatea de ștrudel cu ciuperci – congelat, nepreparat”, care are în compoziție: “Ciuperci 24%, făină de grâu, grăsimi vegetale și ulei, grăsimi vegetale hidrogenate, zer, apă, brânză albă tip Feta, amidon de porumb, fulgi de porumb, sare, ceapă prăjită, aromanți E 621 – monoglutamat de sodiu, pudră de ou, condimente (usturoi, ceapă, piper), smântână (15% grăsimi), glucoză, emulgatori E 471 – mono și digliceride ale acizilor grași, E 472c – esteri glicerici ai acidului citric cu acizi grași, coloranți: betacaroten – E 160”. Dacă veți consuma 100 de grame de produs, veți acumula “calorii 1.093 kJ/263 kcal., proteine 5 g, carbohidrați 18 g, grăsimi 18 g, carbohidrați 1,5 g”.
- ANALIZĂ. Ștrudelul analizat este un produs de patiserie cu profil nutrițional dezechilibrat, cu exces de grăsimi vegetale. Dintre acestea se remarcă utilizarea unei cantități destul de mari a grăsimilor hidrogenate, incriminate pentru apariția bolilor cardiovasculare. De asemenea, în compoziția produsului analizat intră și grăsimi animale saturate aterogene din smântână. Ștrudelul conține și glucide cu absorbție lentă, amidon din făină de grâu, amidon din fulgi de porumb, amidon din porumb, dar și glucide cu absorbție rapidă (glucoză). Acestea stresează pancreasul endocrin, forțându-l să producă într-o perioadă scurtă de timp o cantitate mare de insulină. Amestecul de grăsimi și glucide face ca ștrudelul să aibă o densitate energetică mare, 263 kcal./100 grame, ne avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Consumatorii trebuie să țină cont și de faptul că ștrudelul conține o sursă de lactoză, sare și betacaroten. Acesta din urmă nu este recomandat a fi consumat de fumători pentru că sporește riscul apariției cancerului pulmonar.
- Concluzii
- În urma analizei etichetei, specialistul nostru nu recomandă produsul copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinșilor de boli cardiovasculare, persoanelor care suferă de dislipidemie, celor cu maladii hepato-renale, hipertensivilor, celor cu afecțiuni neurodegenerative, bolnavilor de cancer, celor cu sindrom metabolic. Diabeticii îl vor consuma numai cu avizul medicului curant. Persoanele care au intoleranță la lactoză vor testa ștrudelul în prealabil pentru a vedea care este reacția organismului. Ștrudelul este interzis suferinșilor de celiachie din cauza conținutului de gluten din făina de grâu.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/specialitate-cu-ciuperci-si-e-uri-133141.html>

Cremă de pește cu 5 E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 28/10/2008

- Crema de pește afumat Salmar este un preparat despre care producătorul spune că are un “gust care nu se uită”.
- Unul dintre ingredientele principale ale cremei de pește este uleiul vegetal. Producătorul nu ne spune care este natura sa botanică. Acest aspect era important, mai ales că uleiul este folosit și la prăjirea cepei. Sarea (clorura de sodiu) este al patrulea ingredient. Persoanele care nu au probleme de sănătate nu trebuie să consume mai mult de 6 g de sare zilnic. Pentru cei care suferă de afecțiuni cardiovasculare și renale, doza se micșorează.
- Prin afumare, peștele își pierde o parte din calitățile nutritive, avertizează profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Mai mult, acesta ne spune că produsul analizat are un profil nutrițional extrem de dezechilibrat, la care contribuie și prezența celor cinci aditivi alimentari. Cei doi conservanți folosiți nu sunt recomandați în special în dieta copiilor și a femeilor însărcinate și care alăptează. E202, sorbat de potasiu, poate produce crize de astm și alergii, mai ales în cazul persoanelor sensibile. Benzoatul de sodiu este unul dintre cei mai periculoși aditivi alimentari, fiind incriminat, de cele mai recente studii în domeniu, de modificarea ADN-ului uman. În timp, în urma unui consum cronic, apar diverse tipuri de cancer. Copiii nu ar trebui să consume produse care conțin E211, din cauză că induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), care se poate manifesta prin tulburări de comportament chiar și în adolescență. Doza zilnică admisă de E211 este de 5 mg/kg corp.
- **AGENȚII DE PĂCĂLEALĂ**
- Cei doi agenți de îngroșare – E412 și E415 – sunt folosiți mai ales pentru a masca folosirea unei cantități mari de apă. La nivelul organismului au însă efecte adverse. Cel mai afectat este tractusul digestiv, însă mai pot apărea și alergii, crize de astm, eczeme. Guma guar interferează cu absorbția grăsimilor, iar guma xanthan, cu absorbția lipidelor și a sărurilor minerale. Colorantul E160b, annatto, nu este recomandat copiilor hiperactivi și poate provoca urticarie.
- Chiar dacă crema de pește nu are etichetă nutrițională, din compoziție rezultă că aceasta are o valoare energetică foarte ridicată, de care trebuie să țină cont, în special, supraponderalii și obezii.
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu afecțiuni cardiovasculare, renale, hepatice, celor cu maladii ale tractusului digestiv, dermatologice, astmaticilor, alergicilor, bolnavilor de cancer, celor cu ADHD.
- **INGREDIENTE:**
- Macrou afumat, ulei vegetal, apă, ceapă prăjită, sare, arome, conservanți: E202 – sorbat de potasiu, E211 – benzoat de sodiu, agenți de îngroșare: E412 – gumă guar, E415 – gumă xanthan, condimente, colorant: annatto – E160b. Masa de pește – minimum 40 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/crema-de-peste-cu-5-e-uri-137381.html>

Huba Buba - Gumă din chimicale

de : Cristina Andreea Calin – 04/07/2008

- Produs numai din aditivi
- Huba Buba este un produs pe care copiii trebuie să îl evite pentru a nu avea probleme de sănătate. Dantura, stomacul, dar și psihicul lor vor avea de suferit în cazul consumului, chiar și moderat.
- Huba Buba este o gumă de mestecat cu lichid interior, cu aromă de căpșuni, care este de fapt un amestec de zahăr cu aditivi alimentari. De pe etichetă citim următoarea compoziție: “zahăr, sirop de glucoză, bază de gumă, agent de umezire glicerol E 422, arome, acidifianti acid citric E 330, acid malic E 296, emulsificatori lecitină din soia E 322, agent de îngroșare gumă arabică E 414, corector de aciditate citrat de sodiu E 331, agenți de glazurare ceară carnauba E 903, shellac E 904: antioxidant BHA E 320, coloranți E 129 roșu allura AC, E 171 dioxid de titan”.
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi descrie produsul analizat: gumă de mestecat cu conținut ridicat de zaharuri, cu index glicemic foarte ridicat (zaharoză, sirop de glucoză), care determină pancreasul endocrin să secrete o cantitate mare de insulină. Din această cauză apar fluctuații ale glicemiei, cu efecte negative în timp asupra sănătății. Alături de zaharurile rafinate, produsul conține o serie de aditivi alimentari: agenți de umezire, emulgatori, acidifianți, corectori de aciditate, agenți de glazurare, antioxidanți și coloranți chimici de sinteză. E 129, roșu Allura, poate declanșa sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), poate provoca alergii și are potențial cancerigen. Mai mult, profesorul Mencinicopschi atrage atenția în lucrarea sa “Biblia alimentară” că acest colorant azoic de sinteză nu este suficient evaluat din punct de vedere toxic. La fel de periculos este și E 320, care, pe lângă alergii și stări de somnolență, poate provoca și diferite tipuri de cancer. Glicerolul, E 422, consumat în cantități mari poate provoca dureri de cap, greață, sete, hiperglicemie.
- Din compoziție rezultă că produsul are un profil nutrițional extrem de dezechilibrat, iar aditivii din compoziție pot avea efecte adverse în funcție de sensibilitatea fiecărui consumator. Mestecatul excesiv și prelungit al gumei determină secreția unei cantități extrem de mari de salivă, provocând efecte nedorite asupra tractusului digestiv. Mestecatul gumei concomitent cu fumatul sporește nocivitatea țigării, crescând absorbția substanțelor periculoase. Acidifianții și corectorii de aciditate pot agrava evoluția cariilor dentare.
- CONCLUZII. Produsul nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu sensibilitate a tractusului digestiv. Supraponderalii, obezii, suferinzii de diabet zaharat vor ține cont de aportul de zaharuri adus de produs. Fumătorii vor evita mestecarea gumei în timp ce fumează. Persoanele cu afecțiuni dentare vor consulta medicul dentist curant.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/huba-buba-guma-din-chimicale-128591.html>

Ketchup din tomate și amidon

de : Cristina Andreea Calin – 04/01/2008

- Produsul este o sursă de zaharuri și conservanți cu potențial nociv neindicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, astmaticilor, suferinzilor de ADHD, persoanelor cu afecțiuni dermatologice.
- Ketchupul Regal picant are în compoziție, după cum scrie pe etichetă, următoarele ingrediente: "apă, pastă de tomate 14%, zahăr, amidon, sare, corector de aciditate: oțet E 260, conservanți: sorbat de potasiu E202, benzoat de sodiu E 211, antioxidant acid ascorbic E300, aromă, bx: min 19". Valoarea energetică pentru 100 de grame de ketchup analizat este de 61,2 kcal/260,1 kJ, produsul având "proteine 0.65 g, glucide 16,5 g, lipide 0.0 g".
- ANALIZĂ.... Ketchupul analizat este un produs din gama sosurilor de roșii cu un conținut relativ scăzut de pastă de tomate 14%, dar cu un conținut ridicat de glucide cu index glicemic înalt (zaharoză). De asemenea, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția că în compoziția produsului se află și amidon, care este o glucidă cu absorbție lentă și cu capacitate ridicată de reținere a apei și gelifiere. Amidonul conferă vâscozitatea caracteristică produsului. Ketchupul conține și conservanți artificiali periculoși, printre care se remarcă benzoatul de sodiu. Acesta este incriminat în apariția sindromului de tulburare hiperkinetică cu deficit de atenție (ADHD). Doza zilnică admisă pentru acest conservant este de 5 mg/kg corp. Specialiștii recomandă totuși ca produsele care conțin E 211 să nu fie consumate de copii. Conservantul sorbat de potasiu poate provoca alergii și astm persoanelor sensibile. De asemenea, produsul conține o sursă ascunsă de sare, de care trebuie ținut cont pentru a nu depăși cele
- 5-6 g recomandate pe zi. Â
- CONCLUZII. Produsul este o sursă de zaharuri și conservanți cu potențial nociv neindicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, astmaticilor, suferinzilor de ADHD, persoanelor cu afecțiuni dermatologice. Specialistul nostru recomandă ca diabeticii să țină cont de aportul ridicat de glucide și să consume produsul analizat numai cu avizul medicului curant. (Cristina Andreea Călin)



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ketchup-din-tomate-si-amidon-113148.html>

Fulga cu fosfor

de : Cristina Andreea Calin – 05/05/2008

- Periculos, nitritul de sodiu poate fi cancerigen
- Produsul conține atât de mult fosfor încât dacă am mânca o cantitate mai mare am ajunge să fim fosforescenți. Acest exces duce în timp la apariția osteoporozei.
- Brânza topită cu șuncă Fulga este un produs în care predomină aditivii alimentari care au în compoziție fosfor. Ingredientele înscrise pe etichetă sînt: "brînză, apă, smîntînă, unt, zer praf, șuncă (3%) – (pulpă de porc fără piele și os, apă, sare, stabilizatori (E 451 – trifosfat sodic, E 452 – polifosfați), sirop de glucoză, afînător (E 407 – caragenan), dextroză, antioxidant (E 316 – eritorbat de sodiu), aromă, potențiator de aromă (E 621 – monoglutamat de sodiu, E 635 – 5' ribonucleotide de sodiu), conservant (E 250 – nitrit de sodiu), săruri de topire (E 339 – fosfați de sodiu, E 450 – difosfați, E 452 – polifosfați), aromă. Grăsime în SU: min. 50%". Dacă veți consuma 100 g din acest produs veți acumula 281,8 kcal (1168,4 KJ), proteine 13,8 g, glucide 4,3g, lipide 23,3g.
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, descrie produsul analizat: "brînză topită cu profil nutrițional dezechilibrat, cu un exces de grăsimi animale saturate aterogene și o serie de aditivi alimentari." Printre E-urile folosite se numără și sărurile de topire care aduc un surplus de fosfor, dezechilibrînd balanța calciu-fosfor și împiedicînd astfel fixarea calciului în oase. De asemenea, brînză topită analizată conține și nitrit de sodiu (E 250), care poate fi cancerigen, dar și E 621 (monoglutamat de sodiu) și E 635- (5' – ribonucleotide disodice) care pot fi neurotoxice. Mai mult, E 635 poate induce criză de gută. Brînză conține surse de lactoză, sare, zaharuri cu index glicemic foarte ridicat (sirop de glucoză, dextroză), de care trebuie să țină cont suferinzii de diabet și cei cu intoleranță la lactoză. Densitatea energetică a produsului este mare, 281,8 kcal/ 100 grame.
- CONCLUZII. Produsul analizat nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și celor care alăptează, suferinzilor de maladii cardiovasculare, hepato-renale, cerebrovasculare, neurodegenerative, suferinzilor de osteoporoză, de hiperuricemie (gută), suferinzilor de afecțiuni dermatologice, de cancer, celor cu status proinflamator sistemic. Cei care au intoleranță la lactoză vor testa în prealabil produsul pentru a vedea care este reacția organismului. Specialistul ne recomandă să ținem cont de aportul de zaharuri și de sare ascunse în produs. O persoană adultă nu trebuie să consume zilnic o cantitate mai mare de 6 g de sare pentru a nu dezvolta afecțiuni renale sau cardiovasculare.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/fulga-cu-fosfor-123650.html>

Cârnații Pleșcoi Aldis - Din Pleșcoiul modern

de : Cristina Andreea Calin – 06/01/2008

- Până la un punct, tradiția este respectată. Apoi, ingredientele de bază sunt amestecate cu tot felul de aditivi alimentari, care fac din cârnații analizați un produs industrial.
- Cârnații Pleșcoi Aldis sunt un produs fiert și afumat în a cărui compoziție intră următoarele ingrediente: "carne vită, carne porc, carne oaie, slănină, sare, apă, proteină din soia, amidon din cartofi, condimente, zaharuri, arome, lactoză, stabilizatori: polifosfați de sodiu E 452, antioxidant: acid ascorbic E 300, acidifiant: glucono-delta-lactonă E 575, conservant: nitrit de sodiu E 250, colorant: carmin E 120". Tot de pe etichetă aflăm că membrana este naturală și comestibilă.
- ANALIZĂ.... Cârnații analizați sunt un produs tradițional "modernizat", procesați din amestec de carne de vită, porc și oaie, slănină, proteină vegetală din soia, glucide cu absorbție lentă (amidon din cartofi) și rapidă (zaharuri), lactoză și aditivi alimentari: stabilizatori, conservanți, antioxidanți, acidifianți, coloranți. Deși produsul nu are etichetă nutrițională, din compoziție rezultă că are o densitate energetică ridicată. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, explică faptul că aceasta este imprimată de grăsimile animale bogate în acizi grași saturați aterosclerotici. De asemenea, produsul conține un exces de fosfor provenind din stabilizatori E 452. Consumatorii trebuie să țină cont de sursele ascunse de sodium, pentru a nu depăși doza zilnică recomandată. De asemenea, persoanele care au intoleranță la lactoză trebuie să ia în considerare faptul că produsul conține și acest ingredient. Specialistul nostru atrage atenția că aditivul alimentar carmin, E 120, poate provoca persoanele sensibile la alergii, rinite, astm, erupții cutanate și poate declanșa sindromul ADHD. De asemenea, s-a demonstrat că se face vinovat și de înrăutățirea evoluției bolii Parkinson și Alzheimer.
- CONCLUZII. În urma analizei ingredientelor specificate de producător pe eticheta acestor cârnați analizați, specialistul nostru face câteva recomandări. Produsul nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, persoanelor cu sindrom metabolic (supraponderali, obezi, celor cu diabet de tip II, suferinzi de maladii neurodegenerative, bolnavilor de cancer), persoanelor cu afecțiuni dermatologice, astmaticilor, celor cu sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD), persoanelor care suferă de afecțiuni hepato-renale, bolnavilor de hiperuricemie (gută), celor suferinzi de dislipidemie, hipertrigliceridemie, alergici. Persoanele cu intoleranță la lactoză trebuie să testeze produsul înainte de a-l consuma.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/din-pleșcoiul-modern-113260.html>

Hering conservat artificial

de : Cristina Andreea Calin – 11/01/2008

- Fileul hering matias salmon Ocean Fish are în compoziție: "file hering marinat 85%, ulei vegetal 10%, sare 4%, condimente 1%. Coloranți naturali E 162 (roșu de sfeclă), E 163 (antociamină). Produsul poate conține urme de lapte praf, praf de ou, muștar, semințe de susan. Conservanții E 211 (benzoat de sodiu), E 200 (acid sorbic)".
- ANALIZĂ. Heringul este un pește marin valoros, cu o proteină cu valoare biologică ridicată și un conținut semnificativ de acizi grași cu lanț lung omega 3, esențiali pentru sănătate. În preparat însă heringul se află în combinație cu o cantitate foarte mare de sare – 4% – și cu doi conservanți – E 211 și E 200. Profesorul Gheorghe Mencinicopschi atrage atenția asupra faptului că E 211 poate declanșa ADHD, dar și migrene, fiind neurotoxic. Acidul sorbic poate produce iritații dermice, alergii și distruge rara și prețioasă vitamină B12, absolut necesară fixării fierului și sănătății sistemului nervos. Produsul poate fi consumat cu moderație de persoanele sănătoase. Nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, cardiovascularilor, celor cu boli hepatice, hipertensivilor, persoanelor cu afecțiuni neurodegenerative, cancere, celor cu boli dermatologice, renale, alergicilor, supraponderalilor și obezilor, persoanelor cu tendințe la edeme și celor cu celulită.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/hering-conservat-artificial-113775.html>

Un croissant cu prea mult din toate

de : Cristina Andreea Calin – 23/01/2008

- Valoarea energetică a produsului este foarte mare
- Croissantul conține 11 E-uri, două surse de grăsimi hidrogenate și zaharoză în exces. Toate acestea sunt amestecate cu făină și cu alte câteva ingrediente.
- Pain D'or – croissant cu cremă de cacao 65 g are o listă de ingrediente foarte lungă, majoritatea dintre ele intrând la categoria aditivi alimentari. Lista compozițională înscrisă pe etichetă cuprinde: "făină de grâu, cremă de cacao 23%, (zahăr, grăsimi vegetale hidrogenate, cacao pulbere, lapte praf, praf de ou, emulsifiant: ester ai mono și digliceridelor cu acizi grași E471 și alginat de sodiu E 401, aromă, conservant: sorbat de potasiu 0,1% E 202), margarină (ulei vegetal parțial hidrogenat, apă, emulsificator: lecitină E 3222, mono și digliceride ale acizilor grași E 471, conservant acid sorbic E 200, corector de aciditate: acid tartaric E 334 și acid citric E 330, aromă, colorant: betacaroten E 160a), zahăr, unt, praf de ou, dextroză, sare, drojdie, emulsifiant: mono și digliceride ale acizilor grași E 471, conservat propionat de calciu E 282, aromă". Valorile nutriționale sunt "grăsimi 12 g (19%), grăsimi saturate 1g 6%, colesterol 11 mg (1%), sodiu 162 mg (7%), carbohidrați 9g (3%), fibre dietetice 2g (10%), zahăr 6 g, proteine 3 g".
- ANALIZĂ. Produsul analizat face parte din categoria croissantelor și are un profil nutrițional dezechilibrat cu un exces de glucide care imprimă o încărcătură glicemică ridicată. De asemenea, are în compoziție o cantitate mare de grăsimi, din care o parte sunt reprezentate de grăsimile hidrogenate nesănătoase. În acest context și densitatea calorică a produsului este ridicată, ne previne profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. În compoziția croissantului se regăsesc și o serie de aditivi alimentari din categoria emulgatorilor, coloranților, conservanților, corectorilor de aciditate.
- Conservanții: acid sorbic, sorbat de potasiu și propionat de calciu pot provoca persoanelor sensibile o serie de efecte adverse. Dintre acestea, iritațiile dermice, alergiile, diminuarea simțului olfactiv și gustativ, provocarea de migrene sunt cele mai frecvent întâlnite. De asemenea, acidul sorbic distruge prețioasa și rară vitamină B12 absolut necesară bunei funcționări a sistemului nervos și fixării fierului. Conține surse de gluten, lactoză, gălbenuș de ou.
- CONCLUZII. Produsul nu este recomandat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, persoanelor care suferă de afecțiuni cardiovasculare, celor cu maladii hepatice, renale, alergice, persoanelor care suferă de diferite tipuri de cancer, celor cu afecțiuni dermatologice, persoanelor cu boli pulmonare. Produsul este interzis suferinzilor de celiachie din cauza conținutului de gluten. Diabeticii îl vor consuma numai cu avizul medicului curant. Persoanele cu intoleranță la lactoză și la ou vor testa produsul înainte de a-l consuma.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/un-croissant-cu-prea-mult-din-toate-114882.html>

Apă minerală cu aditivi alimentari

de : Cristina Andreea Calin – 18/01/2008

- Galbenul de chinolină dă culoarea
- Băutura are un strop de suc natural de lămâie, iar gustul de soc este obținut din arome. Acestea sunt amestecate cu aditivi alimentari, unii dintre ei foarte nocivi.
- BIBO "soc și lămâie" este o "băutură răcoritoare carbogazoasă cu aromă de soc și suc de lămâie". Ingredientele acestui produs sunt, după cum sunt înscrise pe etichetă: "apă naturală minerală Biborțeni – forajele F7+F8+F9, zahăr, dioxid de carbon, E 290, extract de lămâie, suc natural de lămâie (min. 0,7%), acidifiant: acid citric E 330, aromă, stabilizatori: gumă arabică E 414, gumă de esteri E 445, coloranți: caramel cu sulfat de amoniu E 150d și galben de chinolină E 104, conservant benzoat de sodiu E 211".
- ANALIZĂ. Produsul analizat este o băutură carbogazoasă aromată pe bază de apă naturală minerală, zaharoasă, dioxid de carbon, extracte de lămâie și aditivi alimentari. Apa minerală utilizată la fabricarea băuturii este mult mai sănătoasă și indicată consumului decât produsul rezultat din ea, ne explică profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi. Deși produsul nu are etichetă nutrițională, din compoziție rezultă că are o cantitate ridicată de zaharoasă. Coloranții utilizați fac parte din categoria celor nocivi. E 104 – galben de chinolină – poate provoca persoanelor sensibile alergii, astm, dermatite, sindrom de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). Acest colorant este interzis persoanelor cu sensibilitate la aspirină. Guma de esteri, E 445, este un aditiv alimentar care nu este încă evaluat complet din punct de vedere toxicologic, nefiind recomandată consumului frecvent. Datorită zahărului ascuns, puțini consumatori conștientizează că zilnic introduc în organism nebanuit de mari cantități de zahăr alb rafinat. Astfel încât se ajunge ca la un consum de un litru de băutură pe zi să consumăm aproximativ 100 g de zahăr.
- CONCLUZII. Produsul nu este indicat copiilor, supraponderalilor, obezilor, femeilor însărcinate și care alăptează, alergicilor, persoanelor cu afecțiuni dermatologice, celor cu poliartrite reumatoide, astmaticilor, suferinșilor de maladii cardiovasculare, bolnavilor cu afecțiuni hepatice, renale, hipertensivilor, celor cu diferite tipuri de cancer, suferinșilor de afecțiuni neurodegenerative. Diabeticii vor cere sfatul medicului.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/apa-minerala-cu-aditivi-alimentari-114414.html>

Salam de Sibiu modern

de : Cristina Andreea Calin – 02/04/2008

- Aditivul alimentar E 621 scade valoarea biologică a salamului analizat. De aceea, recomandarea specialistului este să fie consumat cu moderație chiar și de persoanele sănătoase.
- Salamul de Sibiu este un produs din categoria celor de calitate, cel puțin dacă e să ne luăm după preț. Este un mezel crud-uscăat, iar cei de la Spack au pus în el “pulpă porc, slănină, sare, condimente, conservant (nitrit de sodiu), antioxidanți (izoascorbat de sodiu E 301), potențiator de aromă (monoglutamat de sodiu E 621)”.
- ANALIZĂ. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, descrie produsul analizat: “Salam crud tip Sibiu care, spre deosebire de produsul tradițional, conține în plus antioxidanți, izoascorbat de sodiu E 301 și potențiator de aromă, mono-glu tamat de sodiu E 621 (MSG)”. Conform lucrării “Produse românești din carne. Conform cerințelor Uniunii Europene. Procesare. Control. Rețete”, a profesorilor Gheorghe Mencinicopschi, Ioan Cironeanu, Monica-Mariana Neagu, Aneta Marina, Eugenia-Livia Pană, în 1965 pentru salamul de Sibiu se foloseau următoarele ingrediente: “Carne de porc și slănină tare, condimente și alte ingrediente: usturoi, ienibahar, piper alb, zahar, sare, azotat de potasiu (ș.a.)”.
- Produsul analizat are densitate calorică ridicată și un conținut semnificativ de grăsimi animale saturate, aterogene, periculoase pentru sănătate. De asemenea, E 621 are o serie de efecte adverse. Cel mai grav este că este neurotoxic.
- CONCLUZII. Produsul poate fi consumat cu moderație de persoanele sănătoase în cadrul unei diete echilibrate și diversificate și a unui stil de viață activ. Nu este indicat suferinzilor de maladii cardiovasculare, hipertensiune arterială, dislipidemie, hipertrigliceridemie, suferinzilor de boli hepato-renale, suferinzilor de gută, de diferite boli dermatologice, cancer și maladii neurodegenerative.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/salam-de-sibiu-modern-121212.html>

Heidi - Ciocolată cu conservanți

de : Cristina Andreea Calin – 15/10/2008

- Ciocolata albă cu felii de portocală conflată Heidi este un produs care are în compoziție mai mult zahăr decât unt de cacao, ceea ce duce la un dezechilibru nutrițional mare.
- Ciocolata analizată conține conservanți într-o cantitate mult mai mare decât unt de cacao, care ar trebui să fie ingredientul principal. Conservanții utilizați au efecte adverse asupra sănătății. E202, sorbat de potasiu, le poate provoca astm și alergii consumatorilor sensibili.
- Metabisulfitul de sodiu, E223, are o doză zilnică admisă foarte mică, de 0,7 mg/kg corp din cauza multiplelor sale efecte adverse. Cel mai grav este că încetinește asimilarea vitaminei B1, care poate provoca în timp probleme ale sistemului nervos.
- Mai mult, induce "astm de sulf". Persoanele cu bronșită, conjunctivită, emfizem, afecțiuni cardiovasculare și renale trebuie să evite consumul compușilor cu sulf. E211, benzoat de sodiu, declanșează sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD) și poate interfera cu ADN-ul, ducând în timp la apariția cancerului. Doza zilnică admisă este de 0-5 mg/kg corp.
- Aditivii alimentari utilizați pentru această ciocolată îi scad valoarea biologică și îi cresc valoarea energetică. De aceea, persoanele supraponderale și obeze trebuie să evite consumul, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Cantitatea mare de zahăr din această ciocolată pune în pericol sănătatea pancreasului, care este obligat să secrete o cantitate foarte mare de insulină.
- Ciocolata nu corespunde criteriilor specificate în Legea 123/2008 și de aceea nu poate fi vândută în unitățile de învățământ preșcolar.
- **CONCLUZII**
- În urma analizei ingredientelor înscrise pe etichetă, specialistul ne spune că produsul nu este indicat copiilor, fe-meilor însărcinate și care alăptează, persoanelor care suferă de afecțiuni cardiovasculare, dermatologice, stomatologice, hepatice și renale, celor cu afecțiuni ale tractusului digestiv, alergicilor, astmaticilor, celor cu ADHD. Persoanele care suferă de intoleranță la lactoză și cele cu alergii la soia vor testa întâi o mică parte din produs pentru a vedea care este reacția organismului. Diabeticii vor cere sfatul medicului curant și vor ține cont de cantitatea de glucide din produs.
- **Ingrediente:** zahăr, portocală conflată 23% (felii de portocală, zahăr, sirop de glucoză, conservanți: E202 – sorbat de potasiu, E211 – benzoat de sodiu, E223 – metabisulfid de sodiu, conține sulfați), unt de cacao, lapte praf integral, lapte praf degresat, praf de zer, emulsifiant: lecitină din soia – E322, aromă: vanilină și portocală. Substanță uscată din lapte, în ciocolată, minimum 29%. Substanță uscată din lapte în ciocolată, minimum 21%. Poate conține urme de alune de pădure, nuci, migdale. Valori nutriționale/100 g: valoare energetică 492 kcal/2.062 kJ, proteine 6,88 g, carbohidrați 61,12 g, grăsimi 24,48 g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-m-acirc-ncam-heidi-ciocolata-cu-conservanti-136390.html>

Roșii amestecate cu E-uri

de : Cristina Andreea Calin – 15/05/2008

- Conține o cantitate mare de sare
- Pentru a obține consistența dorită, producătorul a folosit substanțe de îngroșare și amidon, care pot afecta sistemul gastrointestinal al consumatorilor.
- Sosul dulce Spring pentru pizza are în compoziție, pe lângă apă și sos de tomate, și șase aditivi alimentari. Ingredientele enumerate pe etichetă sînt: "Apă, pastă de tomate, sirop de glucoză-fructoză, zahăr, amidon din porumb, sare iodată, acidifiant: acid citric E 330, antioxidant: acid ascorbic E 300, stabilizatori: gumă guar E 412, gumă xanthan E 415, conservanți: benzoat de sodiu E 211, sorbat de potasiu E 202, legume deshidratate, plante aromatice, condimente naturale, arome naturale și identic naturale (n.r. – artificiale).
- **ANALIZĂ.** Produsul este un sos cu profil nutrițional dezechilibrat, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi. Acesta are un exces de glucide cu index glicemic foarte ridicat (zahăr, sirop de glucoză-fructoză), dar și glucide cu absorbție lentă (amidon din porumb). Acestea forțează pancreasul endocrin să producă mai multă insulină, îmbolnăvindu-l în timp. Sosul conține și o serie de aditivi alimentari cu rol de conservanți, substanțele de îngroșare, antioxidanți, acidifianți. Conservantul E211 este unul dintre cele mai periculoase E-uri. Teste realizate anul trecut au demonstrat că acesta poate produce mutații ale AND-ului. Gumele folosite pentru obținerea consistenței sosului – E 412 și E 415, pot interfera cu absorbția vitaminelor și a mineralelor, împiedicînd organismul să le utilizeze. Sosul conține pe lângă cantități mari de zahăr și o cantitate apreciabilă de sare ascunsă, care ar trebui să pună în alertă consumatorul. S-a demonstrat că nu trebuie să depășim 6 g de sare zilnic, pentru a nu avea probleme de sănătate. De asemenea, produsul are și o densitate energetică ridicată, dedusă din ingredientele utilizate la fabricarea lui.
- **CONCLUZII.** Produsul analizat nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, suferinzilor de hipertensiune arterială, de boli hepato-renale, celor cu maladii ale tubului gastro-intestinal. Diabeticii îl vor consuma numai cu avizul medicului curant, ținînd cont de aportul de glucide. Persoanele care sînt sensibile la unele ingrediente și aditivi alimentari îl vor evita.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/rosii-amestecate-cu-e-uri-124571.html>

Jumătate ulei, jumătate aditivi

de : Cristina Andreea Calin – 10/09/2008

- Consumatorii care doresc să își asezoneze fripturile cu ulei, în care s-au dizolvat zece substanțe chimice și câteva semințe de muștar, pot încerca sosul dijonnaise Knorr.
- Sosul dijonnaise de la Knorr este un produs în care s-au amestecat zece aditivi alimentari, unul mai periculos decât celălalt. Din lista de ingrediente aflăm că are în compoziție “ulei vegetal 49,2%, apă 25%, zahăr, oțet, semințe de muștar 4,2%, muștar pudră, sare 0,9%, conservanți (polisorbat 60 – monostearat de poliooxietilenă sorbitan E 435, potasiu sorbat E 202, sulfat de sodiu – posibil E 221 (sulfat de sodiu), agent de îngroșare gumă de xanthan E 415, coloranți (clorofilă E 140, caramel E 150, tartrazină E 102, galben sunset E 110), antioxidanți edetat de calciu disodiu – E 385 etilen diamină de tetraacetat de calciu, BHA – E 320 bulihidroxiianisol”. 100 de grame de produs aduc un aport energetic de 518 kcal/2.177 kJ, 2,8 g proteine, 9,8 g glucide și 52 g lipide.
- ANALIZĂ. Sosul dijonnaise este un produs de tip maioneză care are un profil nutrițional dezechilibrat, lipidele reprezentând mai mult de jumătate din compoziția lui, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. De asemenea, în compoziția produsului intră o cantitate mare de glucide cu index glicemic foarte ridicat și foarte multă sare. Această compoziție îi imprimă sucului o valoare energetică extrem de mare, 518 kcal.
- Acest amalgam a fost condimentat cu o mulțime de aditivi alimentari ce afectează în mod grav organismul. Cei mai periculoși sînt cei doi antioxidanți, ambii putînd cauza cancer. E 385 poate induce modificări metabolice, dezechilibre ale balanței minerale, inhibă enzimele și coagularea sîngelui, produce tulburări gastrointestinale, hematurie și crampe musculare. Doza zilnică admisă pentru etilen diamină tetraacetat de calciu este de 0-2,5 mg/kg corp. Efecte la fel de nocive are și bulihidroxiianisolul E 320. Alergiile și stările de somnolență sînt doar cîteva dintre ele. Conservantul monostearat de poliooxietilenă sorbitan E 435 poate potența asimilarea substanțelor toxice liposolubile din tractusul digestiv, fiind potențial cancerigen. De asemenea, scade absorbția unor nutrienți. Prin mențiunea “delicios cu preparate din carne”, producătorul instigă la o alimentație nesănătoasă, plină de grăsimi animale saturate.
- CONCLUZII. Produsul analizat nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu sindrom metabolic, dislipidemie, hipertensiune, maladii cerebro și cardiovasculare, maladii hepatorenale, maladii neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson), cancere, celor cu status proinflamator sistemic (mai ales din cauza aportului excesiv de acizi grași proinflamatori omega 6), bătrînilor, astmaticilor, celor cu boli dermatologice, celor cu celulită. Diabeticii trebuie să țină cont de aportul de glucide (zahăr). Cei care au alergii la muștar sau alte componente vor testa produsul în prealabil.
- Coloranți
- E 102 tartrazină, E 110
- Sunset yellow și E 150 caramel sînt coloranți sintetici care pot induce sindromul de hiperactivitate și deficiență de concentrare (ADHD). De asemenea, pot produce alergii și acutizează crizele de astm persoanelor care suferă de această afecțiune.
- Dintre acești coloranți, cel mai multe probleme de sănătate poate cauza E 110, care ajunge chiar la distrugeri cromozomiale.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/jumatate-ulei-jumatate-aditivi-133214.html>

Margarina Linco are unt doar în reclamă

de : Cristina Andreea Calin – 04/10/2008

- Linco cu unt proaspăt este o păcăleală. Reclama tv ne arată un copil înnebunit după această grăsime sintetică, în gura căruia este pus un sfat: "Nu mai trebuie unt, că are Linco!". Chiar unt proaspăt.
- Numai că realitatea este cu totul alta. În primul rând, din cauza faptului că este o grăsime modificată din punct de vedere chimic prin interesterificare, Linco nu este recomandat copiilor, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.
- Untul este prezent într-o cantitate atât de mică, 0,5%, încât nu are nici o valoare. De fapt, în afară de apă, produsul este realizat numai din ingrediente care ar putea afecta sănătatea consumatorilor, fiind total dezechilibrat din punct de vedere nutrițional. Cantitatea mare de lipide face ca această margarină să nu fie indicată pentru consum persoanelor cu afecțiuni hepatice, cardiovasculare, celor cu hiperuricemie, dar nici diabeticii. Mai mult, cantitatea mare de sare din produs îl contraindică și celor cu afecțiuni renale și persoanelor care suferă de celulită. Un adult nu trebuie să consume mai mult de 6 g de sare zilnic.
- Efectele aditivilor
- În compoziția margarinei Linco cu unt proaspăt intră și aditivi alimentari care pot interfera cu buna funcționare a organismului. Acidul sorbic E200 este unul dintre ele, pentru că poate provoca iritații dermice, alergii și distruge vitamina B12. Doza zilnică admisă este de 25 mg/kg corp. Persoanele care fumează ar trebui să evite consumul de betacaroten E160, pentru că duce la apariția cancerului pulmonar, mai ales în cazul celor care sunt predispuși la această maladie. Valoarea energetică a produsului este foarte mare, de aceea trebuie evitat de persoanele supraponderale și obeze. Luat în ansamblu și privit din prisma interacțiunii dintre ingrediente, produsul nu este recomandat nici femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu status proinflamator sistemic, celor cu afecțiuni dermatologice, pulmonare, stomatologice, alergicilor, celor cu maladii cerebrovasculare.
- Ingrediente:
- apă, uleiuri rafinate și grăsimi vegetale interesterificate, unt (0,5%), sare (0,5%), emulsificatori (mono și digliceride ale acizilor grași-E471), aromă, conservant (acid sorbic-E200), acidifiant (acid citric-E330), colorant (betacaroten-E160), vitamine (A, D3). Valori nutriționale/ 100 g: valoare energetică 1480 g/360kcal, lipide 40 g, proteine 0 g, glucide 0 g. Margarină cu conținut scăzut de grăsime. Conține 40% grăsime.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-margarina-linco-are-unt-doar-in-reclama-135330.html>

Muștar dulce cu aditivi alimentari

de : Cristina Andreea Calin – 30/09/2008

- Muștarul dulce "La grande famiglia" este obținut din boabe de muștar, sare, acid acetic, zahăr, dar și aditivi alimentari potențial periculoși pentru sănătate.
- Dintre aditivii alimentari periculoși se remarcă edulcorantul chimic de sinteză zaharină E954, care este încadrată în grupa 2B, ca agent cancerigen posibil la om, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. De asemenea, colorantul chimic de sinteză azoic E102 tartrazina, este incriminat în declanșarea sindromului ADHD (deficiență și devieri de comportament) interferent cu metabolismul zincului și cu activitatea enzimelor digestive. E102 duce la creșterea incidenței unor tumori tiroidiene. Tartrazina poate provoca alergii persoanelor care reacționează alergic la aspirină (salicilați) sau celor astmatice. De asemenea, poate altera percepția și comportamentul, producând stări de confuzie. Doza zilnică recomandată din acet aditiv este de 7,5 mg/ kg corp. Produsul analizat nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, celor cu sindrom ADHD, celor cu sensibilitate digestivă, alergicilor, astmaticilor, suferinzilor de cancer.
- Persoanele care au alergie la muștar vor testa în prealabil produsul, iar celelelalte persoane, în special suferinzii de boli hepato-renale și hipertensivii vor ține cont de cantitatea de sare adusă de produs.
- Ingrediente:
- Apă, boabe de muștar (min 16%), sare, acidifiant (acid acetic alimentar E260), zahăr, îndulcitor (zaharină E954), colorant alimentar (tartrazină E102), condimente. Nu conține conservanți. Nu este precizată valoarea nutrițională



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/mustar-dulce-cu-aditivi-alimentari-134943.html>

Iaurt natural, doar în reclamă

de : Cristina Andreea Calin – 16/08/2008

- Produsul conține grăsimi saturate
- Iaurtul este în general un preparat sănătos, care poate fi consumat de toată lumea. Acest lucru nu mai este valabil dacă i se adaugă E-uri și zahăr.
- În reclama de la televizor ni se spune că produsele Napolact sînt "ca odinioară", fiind foarte naturale.
- Iaurtul cu vișine nu se încadrează deloc în acest trend, fiind mai mult ca acum, decît ca odinioară. Ingredientele sale sînt: "Lapte pasteurizat la temperatură înaltă, preparat de vișine 15% (conține: 6,7% fruct în produs finit, zahăr, sirop de glucoză, stabilizatori: caragenan E 407, gumă xanthan E 415, aromă: vișine, colorant: suc de sfeclă roșie E 162, acidifiant: acid citric E 330), lapte praf degresat, culturi lactice secționare, zahăr, amidon modificat din porumb 0,3% E 1420". 100 de grame de iaurt vă vor aduce 95 kcal/400 kJ, "proteine 2,7 g, glucide, total: 15,5 g, d.c. zahăr: 11 g, lipide 2,5 g".
- **ANALIZĂ.** Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi ne spune că iaurtul este un produs fermentat obținut din lapte pasteurizat cu adaos de preparat de vișine, care conține zahăr, sirop de glucoză, aditivi alimentari E 407, E 415, E 162, E 330, dar și lapte praf degresat, zahăr, amidon modificat. Această compoziție face ca produsul să fie dezechilibrat nutrițional, cu un exces de glucide adăugate (15,5 g%), din care majoritatea sînt cu index glicemic foarte ridicat (zaharoză, sirop de glucoză), producînd fluctuații periculoase ale glicemiei. Din această cauză pancreasul endocrin poate avea de suferit, fiind nevoit să producă într-un timp scurt o cantitate mai mare de insulină. Specialistul ne atrage atenția că produsul are și un aport de grăsimi animale saturate, aterosgene.
- Aditivii utilizați pot avea efecte adverse, mai ales asupra persoanelor sensibile. Caragenanul, E 407, poate avea acțiune laxativă, iar în unele cazuri poate provoca alergii. S-a demonstrat că aditivul caragenan nativ poate fi degradat, limitat în intestin manifestînd efect toxic, putînd provoca ulcer și cancer. Efecte negative are și guma xantan, E 415, care poate interfera cu absorbția lipidelor și a sărurilor minerale.
- **CONCLUZII.** În urma analizei informațiilor înscrise pe etichetă, specialistul Gheorghe Mencinicopschi ne spune că produsul nu este indicat celor cu sensibilitate la aditivii alimentari utilizați, celor cu intoleranță la lactoză și alergii la proteine lactice. Suferinzii de maladii cardio- și cerebrovasculare, cei cu dislipidemie vor ține cont de aportul de grăsimi saturate.
- Personele care suferă de diabet și cei cu rezistență la insulină îl vor consuma numai cu avizul medicului curant, ținînd cont de aportul de glucide adus de produs. Suferinzii de sindrom metabolic vor cere sfatul medicului înainte de a consuma acest iaurt.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/iaurt-natural-doar-in-reclama-131568.html>

Napolitane cu valoare energetică mare și trei alergeni

de : Cristina Andreea Calin – 24/10//2008

- Wafer's Joy este un produs de tip napolitană, cu un profil nutrițional dezechilibrat, dat de cantitatea mare de glucide.
- Din această cauză, pancreasul endocrin este extrem de stresat, fiind forțat să secrete o cantitate foarte mare de insulină într-o perioadă scurtă, ne spune profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Mai mult, produsul analizat are în compoziție și o cantitate mare de grăsimi vegetale, a căror natură botanică nu este specificată și nici dacă au trecut sau nu printr-un procedeu de modificare chimică. Sodiul ocupă și el o pondere importantă în compoziția napolitanelor. De aceea, persoanele cardiovasculare și renale trebuie să țină cont că nu trebuie să consume mai mult de 6 g/sare pe zi.
- Din cauza acestei compoziții, napolitanele analizate au și o valoare energetică foarte ridicată. Din această cauză, supraponderalii și obezii trebuie să evite consumul.
- De asemenea, specialistul atrage atenția că persoanele alergice la soia trebuie să testeze reacția organismului la acest produs. Cei cu alergie la lactoză vor consuma napolitanele cu precauție.
- Persoanelor cu celiachie (intoleranță la gluten) le este interzis consumul produsului analizat. Specialistul recomandă ca napolitanele Wafer's Joy să fie consumate cu precauție de copii, femei însărcinate și care alăptează, bolnavi hepatici, de cei cu afecțiuni ale tractusului digestiv. Diabeticii vor cere sfatului medicului și vor ține cont de cantitatea mare de glucide.
- **INGREDIENTE**
- Napolitane cu cremă (67%) cu aromă de alune: făină de grâu, zahăr, grăsime vegetală, lapte praf (min. 5%), zer praf, emulgator (lecitină din soia E322), făină de soia, extract de malț, agenți de afânare (bicarbonat de sodiu E500 și amoniu E503), sare iodată, aromă identic naturală de alune. Valorile nutriționale pentru 100 g produs: grăsimi 10,8g, proteine 8,4g, carbohidrați 48,2g, valoarea energetică 1419,5 kJ/ 100g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/napolitane-cu-valoare-energetica-mare-si-trei-alergeni-137154.html>

Vegeta - Mult gust, multă sare

de : Cristina Andreea Calin – 12/08/2008

- Produsul trebuie evitat de cardiaci
- Ingredientul principal al produsului analizat este sarea. Din această cauză, foarte multe persoane trebuie să evite consumul, pentru a nu avea probleme grave de sănătate.
- Vegeta este un adaos universal pentru mâncăruri, care are în compoziție: sare de bucătărie maximum 58%, legume uscate 15,5% (morcov, păstîrnac, ceapă, țelină, frunze de pătrunjel), potențiatori de aromă (glutamat de sodiu E 621, inozinat de sodiu E 631, zahăr, condimente, amidon din porumb, colorant (riboflavină E 101i). 100 de grame din acest produs aduc un aport energetic de 137 kcal/583 kJ și 8,5 g proteine, 24,5 g carbohidrați, 0,6 g grăsimi.
- ANALIZĂ. Vegeta este un produs foarte dezechilibrat nutrițional, principalul ingredient fiind sarea. Acestea i s-au adăugat legume deshidratate și potențiatori de aromă. Înainte de a consuma acest produs trebuie să aveți grijă la cantitatea foarte mare de sodiu, care provine atât din sarea de bucătărie, cât și din glutamatul de sodiu și inozinatul de sodiu. Un adult nu trebuie să depășească un consum mai mare de 6 g zilnic de sare provenit din toate alimentele, dacă vrea să evite problemele de sănătate, în special cele de circulație și cardiace.
- Glutamatul de sodiu este și el un pericol pentru sănătate, declanșând sindromul bucătăriei chinezești. Acesta se manifestă prin senzații de slăbiciune, greață, senzație de amorțeală la nivelul antebrățului și cefei, crize de astm, respirație greoaie, modificări de ritm cardiac. Inozinatul de sodiu, E 631, este un aditiv alimentar pentru care nu s-au făcut încă suficiente studii pentru a se vedea care sînt efectele consumului, ne spune prof. dr. Mencinicopschi. Toate produsele de tip bază pentru mâncăruri au aceste caracteristici și de aceea trebuie consumate cu multă moderație și numai în scopul de a da savoare preparatelor. Produsele nu vor fi folosite singure.
- CONCLUZII. Produsul analizat nu este indicat copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, persoanelor care suferă de afecțiuni cardiace, celor cu hipertensiune, suferinzilor de hiperuricemie (gută), supraponderalilor și obezilor, celor care suferă de maladii hepato-renale, celor care au tendința de a reține apă în țesuturi (edeme), suferinzilor de sindrom metabolic. Diabeticii vor consuma produsul numai cu acordul medicului curant.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/vegeta-mult-gust-multa-sare-131277.html>

Cafea din margarină

de : Cristina Andreea Calin – 26/09/2008

- Don Cafe 2 în 1 este o băutură instant pe bază de margarină, cafea solubilă, lapte (în realitate componente din lapte-lactoză și proteine din lapte) și o serie de aditivi care interferează, în special cu metabolismul calciu-fosfor.
- Produsul are un profil nutrițional extrem de dezechilibrat, cu un exces de grăsimi hidrogenate periculoase și glucide cu index glicemic foarte ridicat. De aceea, produsul nu este recomandat copiilor, conform legii 123/2008, atenționează prof dr Gheorghe Mencinicopschi. Deși pe etichetă este inscripționat mare faptul că produsul nu conține zahăr, această praf pentru reconstituire conține un zahăr cu index glicemic și mai ridicat, glucoza, care determină fluctuații periculoase ale glicemiei. Aditivii care conțin fosfor E340, E341 au efect de dezichilibrare a balanței calciu-fosfor, împiedicând fixarea calciului în oase, procesul fiind accentuat de prezența cafeinei. Produsul nu este indicat copiilor, adolescenților, femeilor însărcinate și care alăptează, hipertensivilor, suferinzilor de maladii hepato-renale, cardio și cerebrovasculare, neurodegenerative, cancer, celor cu densitate osoasă scăzută și osteoporoză, celor cu status pro-inflamator sistemic, suferinzilor de celulită. Diabeticii îl vor consuma numai cu avizul medicului curant. Cei cu intoleranța la lactoză vor testa produsul în prealabil.
- **Ingrediente:**
- Grăsimi vegetale hidrogenate (ulei de cocos), cafea instant (28%), sirop de glucoză, lactoză, proteine din lapte, stabilizator: fosfat tripotasic E340 iii, agent de afânare dioxid de siliciu E551/ E341 iii/(fosfat tricalcic), emulgator E471 (mono și digliceride ale acizilor grași)/ E452i (polifosfat sodic), agent de îngroșare E415 (gumă xantan). Poate conține urme de produse pe bază de cereale care conțin gluten. Valori nutriționale: valoarea energetică la 100 de grame produs: 579 kcal/ 2408 kj, proteine 7g, carbohidrați 42g, grăsimi 42g.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

<http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-cafea-din-margarina-134650.html>

Bison Red Energy drink

- Bison Red Energy drink with taurin and guarana. Bautura racoritoare carbogazoasa, energizanta cu taurina si guarana. Atentie la ingrediente: apa, zahar, dioxid de carbon, acidifiant (acid citric - E 330), reglator de aciditate (citrat de sodiu - E 331, acid glucuronic, gamalactona), taurina, extract de guarana, inozitol, arome, cafeina (32 mg/100 ml), antioxidant: acid ascorbic - E 300, coloranti: alura red AC - E 129, conservanti: benzoat de sodiu - E 211, sorbat de potasiu - E 202.
- Din eticheta nutritionala reiese ca produsul are o densitate calorica mica (43,8 Kcal/100 ml), 10 g/100 ml, 0 g proteine, 0 g lipide. Dar trebuie precizat ca este o adevarata performanta daca reusesti sa citesti eticheta. Cu siguranta producatorul stie de ce!
- **CONCLUZIE.** Specialistul nostru, prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, spune ca "este un produs dezechilibrat nutritional, compus in principal din apa, zahar si aditivi alimentari de sinteza". Insi producatorul nu recomanda produsul copiilor si persoanelor sensibile la cafeina. De asemenea, aceasta bautura nu e recomandata: diabeticilor, hepaticilor, renalilor, cardiovascularilor, hipertensivilor, obezilor, suferinzilor de cancer, de astm, alergiilor. Intrebarea este cui ii este destinata aceasta bautura? Poate ne raspunde chiar producatorul.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Batonul Q-form nu ne arde grasimile

03 Februarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Produs de slabit cu grasimi vegetale
- Desi se vrea a fi un produs "care arde grasime", batonul Q-form nu face decat sa ii aduca celui care il consuma un aport caloric foarte ridicat.
- Ingredientele batonului Q-form, care "inlocuieste o masa pentru controlul greutatii", sunt, conform etichetei, urmatoarele: cereale expandate 18% (porumb, orez, ovaz), sirop de glucoza 18%, fibra vegetala 10% (grau, ovaz), proteina 5% (lapte praf degresat izolat proteic de zer, cazeinat de sodiu), izolat proteic din soia 4%, cacao pudra degresata 4%, extract de malt din orz dextroza, grasime vegetala hidrogenata, antioxidant acid ascorbic E 300. Emulsifiant: lecitina din soia E 322, L-carnitin fosfat 0,4%, aromatizant vanilina.
- Eticheta nutritionala pentru 60 de grame de produs specifica o valoare energetica de 198 kcal, proteine 5 grame, carbohidrati 40 grame, lipide totale 2 grame, din care saturate 0,5 grame, fibre 6 grame, sodiu 0,1 grame, vitamina C 15 mg, vitamina E 2,4 mg, vitamina B1 1,6 mg, vitamina B2 0,32 mg, vitamina B6 0,36 mg, vitamina PP 3,6 mg, vitamina B12 0,6 µg, acid folic 10 µg si L-Carnitin fosfat 1 g.
- ANALIZA. Produsul analizat are un excend de carbohidrati, in special cu index glicemic foarte ridicat, sirop de glucoza, dextroza (care este din punct de vedere chimic tot glucoza) si cereale expandate, de asemenea cu index glicemic ridicat, ce exercita un efect stresant asupra pancreasului endocrin, ne precizeaza Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare. De asemenea, produsul contine grasime vegetala hidrogenata recunoscuta a fi periculoasa pentru sanatate, din cauza efectului aterogen al acizilor grasi translimitati cantitativ in tari ca Statele Unite ale Americii, Canada si unele tari membre ale Uniunii Europene.
- CONCLUZII. Produsul Q-form baton pentru slabit nu este indicat copiilor, lucru specificat si pe ambalaj: "A nu se lasa la indemana copiilor!". De asemenea, producatorul specifica faptul ca produsul nu este recomandat diabeticilor, tocmai datorita zaharurilor cu absorbtie rapida si index glicemic ridicat. Densitatea calorica a produsului este mare, 330 kcal la 100 de grame de produs. Din aceasta cauza nu este indicat supraponderalilor, obezilor, persoanelor sedentare, suferinzilor de sindrom metabolic, hipertensivilor, suferinzilor de boli cardiovasculare, de maladii inflamatorii cronice, bolnavilor de cancer, celor care sufera de anumite alergii, astmaticilor, suferinzilor de boli neurodegenerative, ne spune specialistul nostru, profesorul Gheorghe Mencinicopschi.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Raffaello - Prea mult dulce

02 Februarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Ingredientele produsului Raffaello "specialitati crocante de cocos cu migdala intreaga in interior" sunt conform etichetei: cocos 24% (cocos deshidratat, lapte de cocos praf), zahar, ulei vegetal, lapte praf degresat, migdale (8%), grasimi vegetale, faina de grau, zer praf, arome, emulgator (lecitina de soia E322), faina de secara, sare, agent de afanare (carbonat hidrogenat de sodiu E500). Pe ambalajul individual nu are eticheta nutritionala.
- ANALIZA. Raffaello este un produs zaharos, continand, pe langa zahar cocos, lapte praf si migdale, dar si ulei vegetal si grasimi vegetale, ambele de natura neprecizata, surse de gluten provenind din faina de grau si de secara. Fiind un produs cu un continut ridicat de zaharoza, are un index glicemic ridicat si o densitate calorica specifica produselor zaharoase, ne explica profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare.
- Avand in vedere caracteristicile produsului, specialistul nostru nu il recomanda diabeticilor, supraponderalilor si obezilor, dar nici persoanelor suferinde de celiachie (intoleranta la gluten). Ar fi fost indicata semnalarea prezentei unei surse de gluten.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Salam Infantis cu 5 E-uri

31 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Salamul de vara analizat contine o serie de aditivi alimentari care il fac sa nu fie recomandat pentru bolnavii cu diferite afectiuni.
- Ingredientele Salamului de vara Infantis sunt, conform etichetei: carne porc, carne vita, amidon, slanina, soia, sare (clorura de sodiu), condimente, collagen, polifosfati E452, glutamat monosodic E621, acid ascorbic E300, conservanti (nitrit de sodiu E250), colorant natural (carmin E120). Produsul analizat nu beneficiaza de eticheta nutritionala, astfel incat nu ne putem da seama de valoarea nutritiva a produsului, inclusiv de continutul in calorii.
- ANALIZA. Salamul de vara analizat este un produs din carne, fiert si afumat in membrana artificiala, necomestibila. Produsul are in compozitie si ingrediente de natura nonanimala, glucide de tipul amidonului si proteine din soia. De asemenea, printre proteinele cu valoare biologica scazuta se afla collagenul, iar dintre grasimile nesaturate saturate, slanina, precizeaza Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare. Produsul contine, de asemenea, polifosfati – sursa de fosfor –, care in exces pot produce tulburari ale depunerii calciului in oase. In compozitia salamului de vara analizat mai intra, conform etichetei, aditivi de intarire a gustului, glutamat monosodic, care poate avea efecte neuro-toxice. Precizam ca glutamatul monosodic se gaseste in foarte multe alte alimente, ceea ce contribuie la un consum zilnic important. Produsul contine conservanti artificiali de tipul nitritului de sodiu, care, de asemenea, poate fi preluat din mai multe alimente in decursul aceleiasi zile si poate avea efecte neplacute, specifica profesorul Gheorghe Mencinicopschi.
- CONCLUZII. Avand in vedere compozitia produsului Salam de vara Infantis, acesta nu este recomandat copiilor, adolescentilor, supraponderalilor si obezilor, suferinzilor de boli inflamatorii, hepatice, bolnavilor de rinichi, hiperuricemicilor (gota), batranilor cu boli neurodegenerative, cardiovasculare, bolnavilor de plamani si de cancer, astmaticilor, ne spune specialistul.
- DE DEMULT. Intr-o lucrare de specialitate, "Produse romanesti din carne" (Conform cerintelor Uniunii Europene: Procesare, Control, Retete), aparuta in 2006 si elaborata de profesorul Gheorghe Mencinicopschi impreuna cu Ioan Cironeanu, Monica-Mariana Neagu, Aneta Marina si Eugenia-Livia Pana, este data reteta folosita pentru prepararea salamului de vara in anul 1966, dar si cea utilizata in perioada 1982-1992.
- Prima dintre retete specifica drept materie prima pentru 100 de kilograme de salam de vara urmatoarele ingrediente: carne de vita calitatea I 150 kg, carne de porc (pulpa fara os) 17 kg si slanina tare sau gusa 33 kg. Condimentele folosite sunt, conform lucrarii citate: piper 100 g, zahar 240 g si usturoi 200 g. Materiile prime utilizate in acea perioada erau rotocoale de vita sau membrane artificiale cu diametrul de 55-60 mm, sfoara, clipsuri. Retete din perioada 1982-1992 specifica urmatoarele ingrediente pentru 100 de kilograme de produs finit: materii prime: carne de vita calitatea I 50 kg, carne de porc lucru 17 kg, slanina 33 kg; condimente: condiment universal sau aroma de piper pe suport 250 g, usturoi sau aroma de usturoi pe suport 250 g; materii auxiliare: polifosfat de sodiu 330 g, sfoara, clipsuri; invelis: mate cusute, rotocoale de vita, membrane artificiale cu diametrul de 40-70 mm.
- Dupa cum se poate observa, reteta initiala, din 1966, nu continea aditivi alimentari. Pentru salamul de vara produs in perioada 1982-1992 sunt specificati la materiile auxiliare cativa aditivi alimentari, dar in cantitati care nu erau nocive organismului, in cazul in care salamul de vara nu era in cantitati mari, respectandu-se un echilibru alimentar, ne precizeaza specialistul nostru. Comparand cu produsele din aceeasi categorie existente astazi pe piata, putem constata o crestere cantitativa a E-urilor, ceea ce face ca salamurile de vara sa nu fie recomandate unor categorii foarte mari de suferinzi.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Rolton - Piure artificial

29 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Un produs dezechilibrat. Modul de pregătire rapid al acestui preparat îl poate face preferatul celor care nu au timp să își prepare o masă gătită. Numai că trebuie să citiți foarte atent eticheta, înainte de a vă hotărî să consumați acest piure.
- Din eticheta compozitională rezultă că produsul "Rolton – piure de cartofi instant cu gust de pui" conține următoarele ingrediente: fulgi de cartofi dehidratați 75%, frisca vegetală pudră, sare, texturat de soia, ceapă prăjită, potențiator de aromă (glutamat de sodiu E621, ribonucleotide E634 sau E635 – nu se spune care dintre cele două este folosit pentru acest produs), zahăr, aromă de pui, patrunjel deshidratat, ceapă verde deshidratată, colorant (curcumina E100).
- Nutritional. Din eticheta nutritională rezultă că produsul analizat conține pentru 100 de grame, 10,5 grame proteine, 3,8 grame grăsimi, 75,3 grame glucide, având o valoare energetică de 377 kcal la 100 grame de produs.
- Analiza. "Rolton – piure de cartofi instant cu gust de pui" este un produs înalt procesat, dezechilibrat din punct de vedere nutritional, cu un conținut de zahăruri cu absorbție rapidă și cu un index glicemic ridicat, ne spune profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare (ICA). De asemenea, o greșeală a etichetei este faptul că producătorul nu a specificat natura compozitională a ingredientului "frisca vegetală pudră".
- Prezentarea acestei detalieri ar fi ajutat în aprecierea valorii biologice a produsului, precizează specialistul nostru. "Rolton – piure de cartofi instant cu gust de pui" are o valoare energetică ridicată, respectiv 377 kcal la 100 de grame de produs, după cum rezultă citindu-i eticheta.
- Concluzie. Profesorul Gheorghe Mencinicopschi spune că produsul analizat nu este recomandat copiilor, adolescenților, persoanele care au o activitate mai degrabă sedentară, supraponderalilor, obezilor, suferinților de diabet, persoanelor cu afecțiuni cardiovasculare, cu afecțiuni ale rinichilor sau ale ficatului. De asemenea, suferinților de boli inflamatorii sistemice, bolnavilor de cancer și celor cu boli neurodegenerative nu le este recomandat consumul produsului analizat de specialistul nostru, profesorul Gheorghe Mencinicopschi. Toate aceste interdicții sunt date de faptul că produsul este înalt procesat.
- LIPSURI
- "O greșală a etichetei este faptul că nu se specifică natura compozitională a ingredientului «frisca vegetală pudră». Prezentarea acestei detalieri ne-ar fi ajutat în aprecierea valorii biologice a produsului"
- Gheorghe Mencinicopschi, directorul ICA



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_71088/ce_bem__ce_mancam__piure_artificial.html

Compot Darrine - Jumatatea nutritiva

27 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Compot Darrine: Eticheta ne da informatii confuze. Diabeticii trebuie sa tina cont de indicele glicemic ridicat al produsului si sa intrebe medicul curant daca doresc sa consume compotul analizat.
- "Darinne, Jumatati de piersica in sirop" este un produs din fructe, conservat prin sterilizare. Contine urmatoarele ingrediente: piersici, apa, zahar, glucoza, sirop. Informatiile nutritionale pentru 125 de ml (o jumatate de cana) de produs sunt: densitate energetica 67 kCal/280Kj; proteine 0,5, grasimi 0,1, carbohidrati 16,7 grame, zaharuri 16,6 grame.
- Analiza. Ca orice fruct sau leguma sterilizata, si acestea isi pierd o parte din valoarea biologica datorita inactivarii enzimelor, vitaminelor si scaderii biodisponibilitatii unor micro si macro-elemente. In eticheta nutritionala exista o confuzie in ceea ce priveste continutul de carbohidrati si zaharuri, acestea din urma fiind tot carbohidrati. Astfel, ne spune profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, nu cunoastem daca este vorba despre glucide cu absorbtie lenta sau zaharuri adaugate, spre exemplu zaharoza, la specificatia zaharuri 16,6 grame.
- Concluzie. Inscriptiunea "fara conservanti", nu era necesara, fiind vorba de un produs conservat prin sterilizare, specifica specialistul nostru. Produsul nu este recomandat supraponderalilor, obezilor, iar suferinzii de diabet il vor consuma numai tinand cont de sfatul medicului, datorita indexului glicemic ridicat, detaliaza Gheorghe Mencinicopschi. Pentru ca legumele si fructele sa aiba intreaga valoare biologica si a beneficia de toate virtutile datatoare de sanatate, intotdeauna va trebui sa preferam fructele si legumele crude, in devafoarea celor conservate prin sterilizare termica si cu adaos de zaharuri.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_70972/ce_bem____ce_mancam____jumatatea_nutritiva.html

Tofu cu valoare biologica buna

30 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Produsul analizat este recomandat vegetarianilor si se inscrie in categoria produselor traditionale asiatice. De asemenea, este indicat si pentru cei care sufera de anumite afectiuni.
- Tofu este un produs traditional asiatic. Din eticheta produsului "Tofu – branza de soia cu ardei" rezulta ca acesta este obtinut din extract de soia (apa, boabe de soia), clorura de calciu (agent de coagulare), ardei, saramura (apa, sare). Eticheta nutritionala ne arata ca pentru 100 de grame valoarea energetica este de 111,42 kcal, iar continutul in proteine este 11,93 grame, glucide 5,04 grame, lipide 4,50 grame.
- ANALIZA. "Tofu – branza de soia cu ardei" este un produs vegetal, compatibil cu dietele vegetariene. Densitatea energetica a produsului este mica, continutul in proteine este ridicat, conferindu-i o valoare biologica buna. Nu sunt specificate glucidele, astfel ca nu putem sti daca printre acestea se gasesc si zaharuri flatulente (stahioza, melidioza, rafinoza), precizeaza Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare.
- CONCLUZII. Produsul analizat este recomandat vegetarianilor, dar si persoanelor care doresc sa-si diversifice dieta, fiind necesara testarea tolerantei individuale inainte de consum. "Tofu – branza de soia cu ardei" este o sursa de proteine vegetale de buna calitate, fiind indicate si in alimentatia suferinzilor de hiperuricemie (gota), diabeticilor, suferinzilor de maladii cardiovasculare, ne informeaza profesorul doctor Mencinicopschi. Ca observatie, inscriptia "garantam ca soia nu a fost modificata genetic" nu era necesara din punct de vedere al legii. Aceasta prevede ca numai in cazul in care produsul este obtinut din soia modificata genetic sa se faca specificatia. Pe de alta parte, nu este clar daca soia in general nu a fost modificata genetic sau daca soia folosita in produs nu a fost modificata genetic, spune specialistul.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

[http://www.jurnalul.ro/articol_71164/
tofu_cu_valoare_biologica_buna.ht
ml](http://www.jurnalul.ro/articol_71164/tofu_cu_valoare_biologica_buna.html)

Tedi - Fructe fara conservanti

26 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Eticheta ne arata ca Tedi este un produs natural, care poate fi consumat de majoritatea persoanelor, dar tinand cont de sfatul medicilor.
- Din eticheta produsului "Tedi" reiese ca acesta contine urmatoarele ingrediente: apa, fructe si legume (in proportii variabile), piure de morcovi FORTE, piure de banane, piure de mere, sirop de glucoza-fructoza, corector de aciditate acid citric E330, vitamina C E300, aroma. Produsul contine minimum 34% morcovi si fructe si maximum 89 g/l zaharuri adaugate. Din eticheta nutritionala la 100 ml de suc rezulta ca produsul are o valoare energetica de 52 Kcal (217 kj), 0,3 g proteine, 12 g glucide, 0,1 g lipide, 30 mg vitamina C (50% din doza zilnica recomandata), vitamina A 400 g (betacaroten 2,4 mg) (50% din doza zilnica recomandata).
- Este un suc natural obtinut din morcovi, banane si mere, avand o valoare energetica mica, putand fi consumat de copii, adolescenti, adulti, persoane in varsta, aducand si un aport de vitamine hidrosolubile si liposolubile, dupa cum ne detaliaza profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare. Poate fi consumat de diabetici, tinand cont de continutul in glucide de 12,5 g pentru 100 ml de suc. Persoanele supraponderale si obeze vor tine de asemenea seama de aportul de glucide adus de cantitatea de suc consumata.
- **PRECIZARI.** Rubrica se adreseaza celor care doresc sa afle ce contin alimentele si bauturile consumate zilnic si efectele lor asupra sanatatii. Cititorii isi pot exprima opiniile la numarul de telefon 021.318.20.37; 021.318.20.43. sau pe e-mail bundeconsum@jurnalul.ro. Daca sunteti interesat de caracteristicile unui produs, expediat pe adresa redactiei eticheta acestuia pentru a fi "analizata" de specialistul nostru. Ca modalitate de lucru, precizam ca prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi ii prezentam compozitia produsului si datele nutritionale preluate din eticheta produsului, fara a-i prezenta produsul.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_70883/fructe_fara_conservanti.html

Chorizo Espina - E-urile spaniole rosii pe care le inghitim

24 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Ingredientele produsului Chorizo Espina sunt, conform etichetei: carne de porc, proteine de lapte, boia de ardei iute si dulce, condimente, sare, lactoza, dextrina, dextroza, antioxidant E316 – eritorbat de sodiu, conservanti (E250 – nitrit de sodiu, E252 – nitrat de potasiu, colorant E124 – rosu ponceau).
- Din eticheta nutritionala, care nu este tradusa in limba romana, reiese ca la 100 de grame de produs, densitatea energetica a produsului 258 kcal/1054 kj, proteine 21 g, grasimi 18 g, glucide 3 g.
- Este un produs crud – uscat traditional iberic, din carne de porc, pentru care se admite si introducerea in mod exceptional colorantului E124 — rosu ponceau, dupa cum ne spune profesorul Gheorghe Mencinicopschi. Are o densitate energetica moderata spre mare, un continut ridicat de proteine si grasimi animale saturate. Produsul nu este recomandat copiilor, persoanelor suferinde de hiperuricemie (guta), suferinzilor de ficat si rinichi, de sindrom metabolic, bolnavilor de cancer, precizeaza specialistul.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Hame - Nu e pasare ca porcul

23 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Din dorinta de a crea o imagine buna produsului si de a ne face sa credem ca este dietetic, pateul Hamme in discutie se cheama "de pui". Numai ca primul ingredient de pe lista este carnea de porc.
- Ingrediente: carne de porc, carne de pui 10%, ficat de pui, slanina, sorici, amidon din cartofi, apa, amestec de sare (sare, conservant E250 – nitrit de sodiu), proteina vegetala din soia, condimente.
- Produsul nu are eticheta nutritionala. Pateul de pui Hamme este un produs sterilizat termic.
- ANALIZA. In primul rand denumirea produsului este "Pate din carne de pui", dar din lista ingredientelor rezulta faptul ca nu carnea de pui este componentul major, ci carnea de porc. Produsul contine grasimi animale saturate, nesanatoase, precizeaza profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare. Conservantul, nitrit de sodiu, este periculos pentru sanatate daca este consumat zilnic si mai ales daca se depasesc dozele zilnice recomandate. Doza zilnica recomandata (DZR) nu este greu de atins, cunoscut fiind faptul ca majoritatea produselor din carne contin acest aditiv ce poate fi luat in decursul aceleiasi zile din mai multe surse alimentare, ne spune specialistul nostru.
- CONCLUZII. Pe langa faptul ca denumirea produsului induce in eroare consumatorul, dorind sa-i induca ideea ca va consuma un produs din carne de pui mai dietetic, pateul din carne de pui analizat nu este recomandat copiilor, adolescentilor, batranilor, bolnavilor de hiperuricemie (gota), suferinzilor de boli cardiovasculare, de maladii neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer), suferinzilor de maladii inflamatorii (reumatism, psoriazis), hepaticilor, renalilor, diabeticilor, suferinzilor de eczeme si boli de piele, alergicilor, bolnavilor de boli pulmonare.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_70636/nu_e_pa_sare_ca_porcul.html

Knorr - O supa calda cu cinci E-uri

30 Octombrie 2006 | de Magda Marincovici

- Din punct de vedere al respectarii legii etichetarii e OK. Aflam ca e o supa de tip instant de la Knorr, ce poate fi pregatita cu apa clocotita, fara a mai fi nevoie sa fie fiarta, in care s-au adaugat vreo cinci E-uri.
- Supa de pui cu taitei contine carbohidrati (amidon – zahar lent) sub forma de paste fainoase din faina de grau (64,4%), maltodextrina (amidon hidrolizat – zahar usor metabolizabil), sare.
- ANALIZA. Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi analizeaza potentiatorii de arome (E-uri) din aceasta supa: "glutamat monosodic – E 621, inozinat, dar nu stim care dintre ei, deoarece poate fi E 633, E 632 sau E 631; guanilat, dar la fel nu stim care dintre cele trei E 629, E 628, E 627; caramel, dar si acesta e incert, caci este de patru tipuri E 150c, E 150d, E 150b, E 150a; acid citric – E 330. Glutamatul monosodic este un potentiator artificial de aroma, caracteristic bucatariei chinezeesti, care poate provoca, daca e consumat frecvent, boala bucatariei chinezeesti – greturi, dureri de cap, voma – persoanelor sensibile. Glutamatul monosodic este o sursa ascunsa de sodiu, care trebuie luata in considerare de persoanele cu regimuri hiposodate sau care isi controleaza aportul de sare. Nu este recomandat consumul frecvent. Atat inozinatul, cat si guanitul de sodiu, de potasiu sau de calciu sunt potentiatori artificiali de aroma, incomplet evaluati din punct de vedere al sigurantei alimentare. Sunt patru sortimente de caramel: unul natural si trei artificiale. Pot fi obtinute din zaharuri vegetale modificate termic si/sau chimic, proces in care se genereaza compusi de tip Maillard potential cancerigeni".
- GLUCIDE. In compozitie se mai gaseste grasime vegetala, fara sa se specifice tipul acesteia (hidrogenata sau nehidrogenata).
- "Din punct de vedere al valorii nutritive, o portie de supa este echilibrata energetic, avand 51,4 Kcal, insa contine o cantitate mare de glucide fata de proteine. O portie de supa contine 10 grame de glucide, respectiv echivalentul unei felii de paine, ceea ce trebuie sa ia in calculul caloriilor persoanele cu diabet. Concluzia: a nu se consuma frecvent de catre copii, persoane suferinde de boli cardiovasculare, renale, diabet, cu status inflamator sistemic, cu imunitate scazuta s.a.", spune specialistul nostru.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_65096/o_sup_a_calda_cu_cinci_e_uri.html

Deli - Topping de E-uri cu aroma de capsuni

18 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Siropul topping cu aroma de capsuni Deli are ca ingrediente: zahar, sirop glucoza, apa, acidifiant, acid citric E330, aroma capsuni, colorant natural E120 – acid carminic.
- Analiza. Produsul nu are eticheta nutritionala. Din aceasta cauza nu putem aprecia care este densitatea energetica sau cantitatea de glucide, proteine sau carbohidrati.
- Produsul analizat "este foarte dezechilibrat nutritional, cu un index glicemic foarte ridicat, datorita compozitiei in principal din zahar si sirop de glucoza", ne spune profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare.
- Din cauza continutului ridicat de zahar, produsul nu este recomandat diabeticilor, supraponderalilor, obezilor, copiilor, suferinzilor de sindrom metabolic, ne precizeaza specialistul nostru.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_70264/topping_de_e_uri_cu_aroma_de_capsuni.html

Gnocchi di patate – Etichete traduse gresit

22 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Etichetele trebuie traduse corect in limba romana. "Gnocchi di patate" este un produs traditional italianesc bun, insa modul in care este etichetat este gresit. Nu suntem avertizati cu privire la continutul de gluten, iar importatorii nu au tradus in romaneste toate ingredientele si nici modul de preparare.
- Pe eticheta in limbi straine a produsului "Gnocchi di patate" sunt trecute urmatoarele ingrediente: piure de cartofi 75% (apa, cartofi deshidratati: cartofi, emulsifianti: moni si di-gliceride ai acizilor grasi E471, antioxidanti: sulfat de sodiu E222, arome naturale), amidon de cartofi 14%, faina de grau moale tip OO, faina de orez, sare, condimente, corectori de aciditate: acid lactic E270, conservant sorbat de potasiu E 202. Conform etichetei nutritionale, specifica urmatoarele pentru 100 de grame de produs: densitate energetica 150 Kcal, proteine 3 g, carbohidrati 34 g, grasimi 0,3 g.
- Analiza. Este un produs amidonos traditional italianesc, bogat in glucide, cu absorbtie lenta (amidon), de cartofi, grau si orez. Pe eticheta in limba romana nu sunt trecute toate ingredientele, lucru foarte grav. Eticheta in limba romana: "pireu de cartofi 75% (apa, fulgi de cartofi), amidon de cartofi, faina de grau moale tip OO, sare, condimente, aroma, presarate cu faina de orez, corector de aciditate: acid lactic, conservant: sorbat de potasiu". Comparand cu eticheta originala, se constata un lucru foarte grav: acela ca etichetele nu sunt traduse corect si complet in limba romana, inducand in eroare consumatorul.
- Concluzii. Profesorul Gheorghe Mencinicopschi precizeaza ca produsul analizat are un continut ridicat de glucide, ceea ce nu-l recomanda supraponderalilor, obezilor si persoanelor suferinde de diabet. De asemenea, bolnavii de ceariachie (intoleranta la gluten) nu vor consuma acest produs, deoarece contine faina din grau si ar fi fost bine sa se atentioneze consumatorul de continutul de gluten.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_70582/ce_be_m__ce_mancam__etichete_traduse_gresit.html

Nr.1 - Maioneza cu aditivi alimentari

20 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Sosul de maioneza Nr. 1 contine, conform etichetei, "apa, ulei de floarea-soarelui (minimum 40%, otet, sirop de glucoza 1, fructoza, zahar, sare, amidon din porumb, proteina din lapte, mustar, conservant sorbat de potasiu E202, stabilizatori: guma guar E412, guma xantan E415; colorant natural: betacaroten E160, antioxidant: BHA e 320".
- ANALIZA. Produsul nu beneficiaza si de eticheta nutritionala, neputand aprecia componenta in nutritienti, precum si densitatea energetica. Este o emulsie care contine o serie de aditivi alimentari, printre care conservanti stabilizatori, coloranti, antioxidanti, cu efecte adverse asupra sanatatii la diferite categorii de consumatori, in functie de susceptibilitatea acestora, dupa cum ne spune Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare. Produsul nu este recomandat copiilor, alergicilor, persoanelor cu status proinflamator sistemic, suferinzilor de ficat si rinichi, suferinzilor de diferite afectiuni ale tractusului digestiv.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Danette - Metabolismul calciului poate fi dezechilibrat

19 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Consumat in cantitati moderate, Danette Duett nu afecteaza organismul, insa trebuie avut grija sa nu dezechilibram metabolismul calciului.
- Danette Duet, produsul analizat de profesorul Gheorghe Mencinicopschi, este o crema pe baza de lapte si ciocolata, avand urmatoarea compozitie: lapte pasteurizat, zahar, smantana, amidon modificat, E1420, cacao 1,25%, lapte praf, gelifiant (guma xantan E 415), ciocolata (0,8%), stabilizator (fosfat di-potasice E 340), sare, aroma de vanilie. De asemenea, pe eticheta este precizat ca "produsul contine minimum 75% lapte."
- LIPSA. Produsul nu are eticheta nutritionala, de aceea nu ne putem da seama de valoarea nutritionala
- CONCLUZII. Produsul analizat, Danette Duett, nu beneficiaza de o eticheta nutritionala, astfel incat nu ne permite sa-i apreciem valoarea nutritionala. Danette Duett este o crema pe baza de lapte si ciocolata, continand si cativa aditivi alimentari E-uri, adaugati pentru imbunatatirea calitatilor senzoriale, dupa cum precizeaza Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare. Desi nu cunoastem continutul in fosfat di-potasice, recomandam ca in cazul consumului acestui produs sa se tina cont si de aporturi de fosfati din alte surse alimentare pentru a nu dezechilibra metabolismul calciului cu efecte negative asupra sanatatii sistemului osos. Produsul trebuie consumat cu moderatie de copii si persoane cu anumite intolerante digestive, ne spune specialistul nostru.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_70376/bun_dar_consumat_cu_moderatie.html

Branza Almette, buna de consum

17 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Din eticheta produsului Almette cu smantana rezulta ca acesta contine branza proaspata de vaca si sare. Eticheta nutritionala specifica o valoare energetica de 1.115 kj (270 Kcal), proteine 6 g, glucide 3 g, lipide 26 g la 100 de grame de produs. Este un produs pasteurizat avand un continut de grasime raportata la substanta uscata de minimum 70%.
- **CONCLUZIE.** Profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca Almette este un produs lactat pasteurizat obtinut pe baza de branza proaspata de vaca avand o valoare energetica medie 270 kcal pentru 100 de grame de produs si un continut de 70% grasimi raportate la substanta uscata. Este recomandat copiilor, adolescentilor, sportivilor, persoanelor active, sanatoase. Recomandarea specialistului este ca produsul sa fie consumat cu moderatie de supraponderali, obezi, persoane sedentare, bolnavi cardiovasculari, hepatici, renali si persoane cu afectiuni ale pancreasului exocrin. Produsul se numeste "Almette smantana", dar ingredientul smantana nu este mentionat in lista ingredientelor de pe eticheta.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_70216/branza_almette__buna_de_consum.html

Ulpio - Biscuitii care ne ingrasa

- Asa cum arata eticheta biscuitilor Ulpio cu crema de vanilie, acestia contin: faina, zahar pudra, ulei vegetal partial hidrogenat, ulei vegetal hidrogenat, praf de zer, lapte praf, sirop de glucoza, agenti de afanare (bicarbonat de sodiu, bicarbonat de amoniu), sare, emulgatori (lecitina), arome (vanilie).
- Eticheta nutritionala pentru 100 de grame de produs specifica un continut de 61,65 de grame carbohidrati, 22,3 grame de lipide, 5,7 grame proteine si o densitate energetica de 468 kcal/1960,5 kj.
- SFAT. Biscuitii nu sunt recomandati diabeticilor din cauza indexului glicemic ridicat
- Profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca produsul este dezechilibrat din punct de vedere nutritional, avand un exces de carbohidrati cu index glicemic ridicat. Analizand eticheta compozitionala a produsului studiat, reiese ca acesta are un continut ridicat de grasimi hidrogenate si partial hidrogenate periculoase pentru sanatate. Densitatea calorica, de 468 kcal, specificata pe ambalajul produsului, este foarte ridicata.
- In concluzie, specialistul nostru, profesorul Gheorghe Mencinicopschi ne precizeaza ca biscuitii Ulpio cu crema de vanilie nu sunt recomandati persoanelor care sufera de diabet, supraponderalilor si obezilor, copiilor, femeilor insarcinate si celor care alapteaza, bolnavilor cardiovasculari, hepaticilor, bolnavilor care sufera de afectiuni renale, de Parkinson si Alzheimer si nici suferinzilor de cancer.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_70054/biscuitii_care_ne_ingrasa.html

Crispy grissini cu ulei de masline

- Sunt anumite produse pe eticheta carora apare cate un ingredient minune, care ii confera imaginea de produs superior celorlalte din categoria lui. In aceasta categorie se incadreaza si Crispy Grissini cu ulei de masline.
- Crispy Grissini cu ulei de masline contin, conform etichetei, ingrediente obisnuite pentru fabricarea unui astfel de produs: faina, grasimi vegetale, drojdie, sare, extract de malt, zahar, acid citric (E330), ulei de masline.
- **NUTRITIONAL.** Eticheta nutritionala ne spune ca produsul contine 5,79% carbohidrati, 4,35% grasimi si 5,48% proteine. Densitatea energetica este de 85,53 Kcal, probabil la 100 de grame de produs, deoarece nu se specifica la ce se raporteaza continutul din punct de vedere gravimetric sau volumetric. Specialistul nostru, profesorul Gheorghe Mencinicopschi, spune insa ca eticheta nutritionala nu este corecta si numai prin simplul fapt ca adunand procentele nutrientilor principali rezulta ca are un continut de substanta uscata de doar 15,62%. Folosind aceste informatii, specialistul nostru nu poate decat sa deduca faptul ca restul ar fi trebuit sa fie apa sau alte ingrediente nespecificate, ceea ce ar face ca produsul sa nu mai aiba consistenta obisnuita unei grisine.
- **NECONCORDANTA.** Eticheta ne spune ca grisinele ar trebui sa fie lichide
- Cercetand atent eticheta produsului Crispy Grissini cu ulei de masline, profesorul Gheorghe Mencinicopschi ne spune ca din punct de vedere nutritional avem in fata un produs dezechilibrat. De asemenea, deoarece are in compozitie un exces de glucide cu absorbtie rapida, produsul i se imprima un index glicemic ridicat. Din cauza acestor considerente, produsul trebuie consumat cu moderatie de toate categoriile de persoane, chiar si sanatoase, iar bolnavii de diabet numai cu avizul medicului curant.
- **FARA BAZA.** Ambalajul produsului scoate in evidenta ca aceste grisine – Crispy Grissini cu ulei de masline – ar contine o cantitate semnificativa de ulei de masline, ceea ce i-ar conferi o calitate superioara, insa din enumerarea ingredientelor, care se face de la materia prima aflata in cea mai mare cantitate in produs la cea mai putin prezenta, rezulta ca acesta se gaseste in cantitatea cea mai mica in produs.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Magura - Doua straturi pufoase umplute cu E-uri

11 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Prajitura Magura contine zahar, grasimi vegetale hidrogenate, faina din grau, pudra de cacao 7,7%, amidon din porumb, praf de ou integral, zer praf, sirop de glucoza, ulei rafinat de floarea soarelui, alcool etilic rafinat, emulgatori (esteri poliglicerici ai acizilor grasi E 475, polisorbitat 80, poliglicerol poliricinoleat E 476, lecitina din soia E322), agent de umezire (sirop de sorbitol E 420), agent de afanare (bicarbonat de sodiu E500), sare, conservanti (acid sorbic E200, sorbat de potasiu E202), acidifiant (acid citric E330), aroma natural identica (cafea), vanilina. Specialistul nostru, profesorul Gheorghe Mencinicopschi, ne explica pornind de la eticheta ca prajitura Magura este un produs dezechilibrat nutritional, bogat in zaharoza, cu index glicemic foarte ridicat, grasimi vegetale hidrogenate periculoase pentru sanatate si un intreg arsenal de aditivi alimentari. Produsul nu beneficiaza de eticheta nutritionala, ceea ce nu ne permite sa ii cunoastem cel putin densitatea calorica. Alcoolul continut in produs devine greu metabolizabil in prezenta zaharurilor din produs. In concluzie, produsul nu este recomandat copiilor, diabeticilor, bolnavilor cardiovasculari, de boli hepatice si renale, de cancer, femeilor insarcinate si care alapteaza.
- GRIJA. Consumata in cantitati excesive, prajitura are efecte laxative



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Congelarea nu mareste termenul de valabilitate

11 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Alimentele nu se decongeleaza folosind apa fierbinte
- Pentru multi dintre noi, congelarea anumitor alimente este echivalenta cu posibilitatea de a le pastra pe un termen nelimitat. Este gresita ideea conform careia alimentele isi pastreaza calitatile tinute la congelator.
- Adevarul este cu totul altul si ni-l spune Gabriela Berechet, profesor de gastronomie. In functie de ceea ce congelam si de conditiile in care o facem, nimic nu trebuie pastrat mai mult de 6 luni. "Congelatorul nu este un aparat care sa prelungeasca termenul de valabilitate al produselor" conchide Gabriela Berechet.
- Pentru ca alimentele sa isi pastreze calitatile temperatura in centrul acestora trebuie sa fie de -25°C , iar la suprafata de -50°C , explica specialistul. Frigiderele si combinele frigorifice casnice, nu pot asigura aceste temperaturi, de aceea majoritatea alimentelor nu pot fi pastrate mai mult de o luna. Termenul poate fi depasit cu o conditie: sa nu deschidem usa congelatorului. Insa obiceiurile noastre cotidiene, spun ca acest lucru nu este posibil. Stam in fata congelatorului, cu usa acestuia deschisa, si ne intrebam ce vom gati. Indecizia dureaza uneori si zece minute. Pana sa ne hotaram noi, deja aerul cald s-a infiltrat in rafturile congelatorului, iar lantul frigorific a fost intrerupt.
- **DECONGELAREA.** De altfel, decizia trebuie luata cu o zi inainte, pentru ca alimentele congelate trebuie si decongelate inainte de a fi gatite. "In nici un caz nu vom pune carnea sub jet de apa fierbinte. Se poate folosi apa rece, dar numai daca alimentele sunt ambalate in pungi izolate, astfel incat apa sa nu ajunga la ele. Cea mai rapida solutie de decongelat este folosirea cuptorului cu microunde sau lasarea alimentelor in frigider acoperite de pe o zi pe alta", spune Gabriela Berechet.
- **ETICHETE.** Pentru a semnala intreruperea lantului frigorific si a se evita imbolnavirea populatiei, in Statele Unite s-a apelat, inca acum 20 de ani, la o metoda foarte simpla. Pentru etichetele alimentelor congelate se foloseste o substanta evidentiatoare, care isi schimba culoarea atunci cand lantul este intrerupt. Este un semn ca alimentele trebuie puse urgent intr-un congelator. Eticheta ar fi foarte utila si pentru gospodinele care decongeleaza frigiderul dupa metode vechi de zeci de ani. Pentru a nu strica frigiderul, se scot toate alimentele, se lasa pe masa din bucatarie, iar aparatul se lasa scos din priza toata ziua. Gabriela Berechet spune ca este una dintre cutumele pe care se lupta sa le invinga de ani de zile. Sunt putini cei care au doua frigidere pentru a muta alimentele dintr-unul intr-altul atunci cand se face curatarea, asa cum este ideal. Dupa terminarea curateniei, se va alimenta mai intai frigiderul cu energie electrica, iar abia apoi, cand acesta a ajuns la temperatura potrivita, se vor introduce si alimentele.
- **INDUSTRIAL.** In cazul congelarii in combine frigorifice industriale, termenul de pastrare este mai mare. Alimentele de origine vegetala pot sta congelate maximum 6 luni, la fel si carnea de porc si de vita. Pentru carnea de pui, termenul este redus la jumatate. Toate aceste termene mai depind si de cat de grasa este carnea. Tesutul gras se degradeaza foarte repede, de unde rezulta produse secundare de lipoliza, care duc la alterarea alimentului.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_69722/sfat_____congelarea_nu_mareste_termenul_d_e_valabilitate.html

Wiesana - Un produs pentru prajituri artificiale

25 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Procedul de preparare a margarinei analizate ne face sa credem ca este mai degraba un produs artificial decat unul natural. De aceea, nu este recomandat bolnavilor din foarte multe categorii si persoanelor care au probleme de greutate sau alergii.
- Produsul "Wiesana prajituri classic", cu "reteta imbunatatita", este o grasime tartinabila vegetala, cu 67 % continut de grasime, dupa cum putem afla de pe eticheta. Ingredientele produsului analizat sunt, conform etichetei: uleiuri vegetale rafinate si grasimi vegetale interesterificate, apa, emulsificatori (mono si di-gliceride, lecitina de floarea-soarelui E 322), sare 0,16%, conservant (acid sorbic E 200), arome, acidifiant (acid citric E330), colorant (beta-caroten E 160e), vitamine (A, D3). Eticheta nutritionala specifica pentru 100 de grame de produs o densitate energetica de 603 kcal/2479kj, lipide 67 g, proteine 0 g glucide 0g , vitamina A 550 – grame, D3 1,5 – vitamina E minimum 10 – grame.
- ANALIZA. Produsul analizat reprezinta un amestec de uleiuri vegetale naturale rafinate si grasimi vegetale modificate prin interesterificare – procedeu prin care se modifica structura naturala a acizilor grasi din grasimi. Din aceasta cauza produsul este mai degraba unul artificial, decat unul natural si nu este recomandat a fi consumat de foarte multe categorii de suferinzi.
- ATENTIE. Produsul nu este recomandat persoanelor cu probleme de greutate
- CONCLUZIE. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare ne explica faptul ca "Wiesana prajituri classic" are o densitate calorica foarte ridicata din cauza continutului de grasimi vegetale interesterificate. Acest lucru reiese si citind eticheta nutritionala, unde este specificata o densitate energetica de 603 kcal/2479 kj. Din aceasta cauza, produsul analizat nu este recomandat persoanelor supraponderale, obeze, suferinzilor de maladii cardiovasculare, bolnavilor cu stauts proinflamator sistemic (suferinzilor de reumatism, guta, psoriazis), suferinzilor de boli ale ficatului, bolnavilor de cancer, copiilor si batranilor, alergicilor, suferinzilor de boli neurogenerative (Parkinson, Alzheimer), detaliaza specialistul nostru.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_70792/grasimi_grasimi.html

Mult Knorr, multa sare

16 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Knorr Delikat este un produs de baza pentru mancaruri, cu legume variate, dar care trebuie consumat in limitele inscrise pe eticheta.
- Din eticheta compositionala rezulta ca produsul contine: sare maximum 64,3%, zahar, potentator de aroma (monosodiu glutanat E621, inozinat – unul dintre E633, E632, E631, guanilat – nespecificat, putand fi unul dintre E629, E628, E627), legume deshidratate 9,5% (morcov, ardei, pastarnac radacina, patrunjel frunze, ceapa, praz, usturoi, extract de varza, rosii, extract de leustean), condimente (seminte de telina, curcuma, E100, extract de schinduf, nucsoara), ulei vegetal, maltodextrina din cartofi, arome, colorant (riboflavina E101), extract de drojdie, vitamine (E, A, B1, D3, B12).
- Eticheta nutritionala ne informeaza ca produsul are o valoarea energetica de 120,3 kcal, 510,6 kj, proteine 6,7 g, glucide 21,6 g, lipide 0,7 g, la 100 de grame de produs.
- Concluzia. Profesorul Gheorghe Mencinicopschi ne spune ca Knorr Delikat este un produs tipic "baza pentru mancaruri", utilizat pentru a da savoare diferitelor feluri de mancare. Ca orice alt produs din aceasta categorie, trebuie consumat nu mai mult decat in cantitatile prevazute in recomandari de pe eticheta produsului – maximum 3 g la 250 ml de lichid. A nu se face exces, pentru a nu se depasi consumul de sare, cunoscut fiind ca excesul de clorura de sodiu este daunator sanatatii.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_70114/mult_knorr__multa_sare.html

Ciorba de burta Scandia

10 Ianuarie 2007 | de Cristina Andreea Calin

- Ciorba de burta Scandia se incadreaza in retetarul traditional al acestui preparat, continand: supa de oase de vita, burta de vita 40%, morcovi, telina, smantana, gogosar, faina alba de grau, amidon din porumb, otet, oua, sare iodata, ardei rosu, usturoi, condimente.
- Este neclar motivul pentru care, dupa enumerarea ingredientelor, mai apare o alta specificatie "Contine: faina alba de grau, smantana, telina".
- Continuand cu explicarea etichetei ciorbei de burta Scandia, specialistul nostru, profesor doctor Gheorghe Mencinicopschi, ne spune ca este un produs traditional romanesc pe baza de supa de oase si burta de vita sterilizat. Produsul beneficiaza si de o eticheta nutritionala, din care reiese o densitate energetica de 116 Kcal/485 Kj la 100 de grame. Proteinele sunt in cantitate de 9 grame, glucidele – 3 grame, lipidele – 7,5 grame, tot la 100 de grame de produs.
- Din punct de vedere nutritional, produsul nu este recomandat bolnavilor de hiperuricemie (guta), cardiovascularilor, bolnavilor de cancer, hepaticilor, bolnavilor de afectiuni renale si celor cu anumite intolerante digestive la componentele produsului, ne spune profesorul Mencinicopschi. De asemenea, ciorba de burta nu este indicata copiilor.
- Recomandarile de mai sus se bazeaza pe faptul ca supa de oase contine o serie de nutrienti care ingreuneaza metabolismul azotului, proteine cu valoare biologica medie, grasimi animale saturate nerecomandate. Produsul are o densitate energetica mica si consumat in cantitati moderate nu duce la supraponderalitate.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

[http://www.jurnalul.ro/articol_69652/
ciorba_de_burta_scandia.html](http://www.jurnalul.ro/articol_69652/ciorba_de_burta_scandia.html)

Univer - Mustar cu hrean

09 Ianuarie 2007 | de Magda Marincovici

- La prima vedere, ingredientele obisnuite: apa, otet, hrean (15%, boabe de mustar, zahar, sare, corector de aciditate (acid citric – E 330), conservant (sorbit de potasiu – E 202, benzoat de sodiu – E 211), arome naturale identice, colorant natural si condimente. Dar la o analiza mai profunda efectuata de specialistul nostru, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, aflam ca "este un produs condimentar de tip mustar continand conservanti cu efecte daunatoare asupra sanatatii. Spre exemplu, doza zilnica admisa pentru benzoat de sodiu este de 5 mg/1 kg corp, iar de sorbat de potasiu este de 25 mg/1 kg corp. La depasirea acestor doze pot aparea pericole potentiale de tipul alergiilor sau pot aparea produsi mutageni (cancerigeni) in urma metabolizarii acestora. Profesorul Mencinicopschi spune ca "dozele zilnic admise din acesti aditivi alimentari pot fi usor atinse si depasite, avand in vedere ca, in decursul unei zile, aceiasi aditivi pot fi luati din mai multe surse alimentare".



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Ekoland - Un ceai plin de zahar si de E-uri

08 Ianuarie 2007 | de Magda Marincovici

- Ekoland instant tea drink este o bautura solubila pe baza de ceai cu aroma de lamaie. Pe eticheta sunt mentionate urmatoarele ingrediente: zahar, glucoza, regulator de aciditate: acid citric – E 330, extract de ceai negru (0,1%), extract de fructe (0,1%), coloranti: E 150 d – caramel sulfat de amoniu, aroma identica cu cea naturala, vitamina C – E 300 (100 mg/100 g). Valorile nutritive la 100 g produs sunt: densitate calorica 1.644 Kj/387 Kcal/100 g, proteine – 0, glucide – 95 g/100 g, lipide – 0 g, vitamina C – 100 mg, reprezentand 167% din doza zilnica recomandata.
- ZAHAROZA. Specialistul nostru, prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, precizeaza ca este mai mult o bautura solubila pe baza de zahar decat una pe baza de ceai negru si extracte de fructe, fara valoare nutritionala. Produsul contine in principal zaharoza cu indice glicemic inalt si aditivi alimentari. **CONCLUZIE.** Este o bautura nerecomandata copiilor, adolescentilor, supraponderalilor, obezilor, diabeticii, alergicii, astmaticilor, bolnavilor de cancer.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

[http://www.jurnalul.ro/articol_69496/un_](http://www.jurnalul.ro/articol_69496/un_ceai_plin_de_zahar_si_de_e-uri.html)
[ceai_plin_de_zahar_si_de_e-uri.html](http://www.jurnalul.ro/articol_69496/un_ceai_plin_de_zahar_si_de_e-uri.html)

Hering in sos de rosii

05 Ianuarie 2007 | de Magda Marincovici

- **Ingrediente:** fileuri de hering oparit in aburi, sos de tomate (concentrat de rosii, ulei vegetal, zahar, legume, faina de grau, otet, condimente), sare.
- "Eticheta nutritionala a produsului indica o densitate calorica moderata (160,9 kcal/671,7 Kj/100g), proteine – 13 grame, glucide – 4,6 grame, lipide – 9,7 grame. Modul de preparare a produsului, prin fierbere in aburi, asigura pastrarea in proportie mare a nutrientilor", ne asigura specialistul nostru, prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi.
- Heringul este o specie de peste cu o carne dietetica si inalta valoare biologica. Calitatea produsului e sporita si de sosul de tomate, care contine licopen, substanta biologic activa in prevenirea unor forme de cancer. De asemenea, grasimile continute in fileurile de hering sunt de calitate superioara, din categoria acizilor grasi esentiali cu lant lung de tipul omega-3, activi in prevenirea bolilor cardiovasculare, spune prof. dr. Mencinicopschi.
- **CONCLUZIE.** Este un produs alimentar valoros, ce trebuie introdus in dietele diversificate, pentru aportul de proteina animala de buna calitate, calciu cu inalta biodisponibilitate, acizi grasi esentiali omega-3. Nu poate fi consumat de suferinzii de celiachie, deoarece contine o sursa de gluten.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_69285/hering_in_sos_de_rosii.html

D'ajuda simples concentrado - Suc de rosii fara E-uri

04 Ianuarie 2007 | de Magda Marincovici

- Sucul concentrat de rosii este binevenit in sezonul rece, datorita continutului de vitamine si minerale. Mai ales daca este un suc din rosii proaspete, fara coloranti si conservanti adaugati, asa cum este "D'ajuda simples concentrado".
- "D'ajuda simples concentrado" este un suc concentrat obtinut din rosii proaspete, de calitate superioara, fara coloranti si conservanti adaugati, precizeaza specialistul nostru, profesor doctor Gheorghe Mencinicopschi. Dovada o reprezinta ingredientele: rosii intre 12% si 15% substanta solida, sare 2%, zahar 0,6%.
- ETICHETA. Produsul beneficiaza de o eticheta nutritionala detaliata raportata la o portie, reprezentand 25 de grame de suc concentrat. Fiecare portie are o densitate calorica de 30 Kcal, glucide 7 grame, reprezentand 2% raportat la o dieta zilnica standard de 2.000 de calorii, aproximativ 1 gram de proteina vegetala, 0 grame lipide, 1 gram de fibre alimentare, reprezentand 4% din aportul zilnic necesar, 5,8 mg calciu, fier 0,5 mg, reprezentand 4% din doza zilnica, sodiu 700 mg, reprezentand 29% din doza zilnica recomandata. Produsul nu contine gluten, putand fi consumat si de suferinzii de celiachie.
- CONCLUZII. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca "este un produs recomandat tuturor consumatorilor, avand o densitate calorica mica (120 Kcal/100 grame) si un continut care pastreaza compozitia rosiiilor, inclusiv licopenul, o substanta biologic activa, dovedit stiintific ca previne aparitia unor forme de cancer". Este recomandat pentru asezonarea multor feluri de mancare, mai ales iarna, cand rosiile sunt mai scumpe si mai rare. In dietele hiposodate se va tine seama de aportul de sare. Poate fi consumat si de diabetici, tinand seama de continutul in glucide. De asemenea, este recomandat in dietele sanatoase de mentinere a greutatii normale a corpului.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

[http://www.jurnalul.ro/articol_69215/ce_bem___ce_mancam___suc_de_rosii_fara_e_uri.h
tml](http://www.jurnalul.ro/articol_69215/ce_bem___ce_mancam___suc_de_rosii_fara_e_uri.htm)

Dobrogea - O paine adevarata

03 Ianuarie 2007 | de Magda Marincovici

- Painea noastra cea de toate zilele poate fi painea integrala Dobrogea. Este un produs de panificatie din faina neagra fortifiata cu vitamine si minerale. De aceea, este o paine integrala autentica, fiind recomandata in dietele sanatoase.
- Paine integrala Dobrogea. Pe eticheta sunt precizate urmatoarele ingrediente: faina neagra de grau 1250 vitaminizata si mineralizata (faina grau 1250; vitamine: B1, B2, PP, B9; minerale: fier), apa, drojdie, sare iodata, amelioratori de faina (enzime fungice si bacteriene, antioxidanti: acid ascorbic E 300, gluten vital).
- ANALIZA. Din analiza etichetei, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca "produsul este o adevarata paine integrala, din faina neagra fortifiata cu vitamine si minerale, recomandata in dietele sanatoase, datorita profilului nutritional echilibrat. Este o paine integrala autentica si nu un fals obtinut din faina alba si coloranti". De asemenea, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi precizeaza ca acest sortiment de paine contine, pe langa glucide cu absorbtie lenta (amidon), fibre alimentare necesare sanatatii tractului digestiv, utile in combaterea constipatiei si in scaderea nivelului colesterolului, cu actiune de prevenire a cancerului de colon.
- CONCLUZIE. In functie de toleranta individuala, acest sortiment de paine poate constitui "baza dietei zilnice, asa cum este recomandata si de piramida alimentara", spune in concluzie profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi. Aceasta categorie de paine are o densitate calorica medie de aproximativ 240 Kcal/1030 Kj/100 grame.
- PRUDENTA. Produsul va fi consumat cu precautie de persoanele cu sensibilitati ale colonului, iar in cazul diabeticilor se vor respecta indicatiile medicilor. Profesor doctor Mencinicopschi atrage atentia si asupra glutenului, din cauza caruia acest sortiment de paine nu va fi consumat de suferinzii de celiachie, o boala a aparatului digestiv manifestata prin intoleranta alimentara la gluten.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_69174/ce_manca_m__ce_bem___o_paine_adevarata.html

Cozonac cu rahat

28 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- "Deliciul e de luat acasa". Un sortiment de cozonac bun, chiar daca nu-i facut de mama. E un "dulce" care merita a fi luat acasa. Cu doua exceptii. Este un produs cu multe calorii si contine margarina.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, este de parere ca ingredientele folosite de producator sunt cele clasice in cazul unui cozonac: oua, faina, zahar, ulei, lapte praf, sare, coaja de lamaie, drojdie, zahar vanilat, margarina, rahat. Din sirul acestor ingrediente era foarte bine daca lipsea margarina.
- Eticheta nutritionala care insoteste acest produs specifica urmatorul profil nutritional: proteine totale 7,4 grame din care 3,5 grame proteine animale si 3,9 grame proteine vegetale. Lipide totale: 12,2 grame, din care lipide vegetale 5,3 grame si lipide animale 7,2 grame. Glucide 80,1 grame. Cat priveste densitatea calorica, aceasta este ridicata: 540 Kcal/100 grame de produs. Dupa cum ati observat lista de ingrediente incepe cu oua, sugerand ca acestea reprezinta ingredientul major. Ceea ce n-ar fi rau. Dar tocmai acest aspect este infirmat de eticheta nutritionala, observa specialistul nostru, profesorul Gheorghe Mencinicopschi. In plus, "produsul contine, din pacate, si margarina, iar coaja de lamaie ar putea fi contaminata cu conservanti de tipul difenilului, interzisi in Uniunea Europeana".
- **NOTA BUNA.** Un cozonac autohton care rivalizeaza cu alte sortimente de import, cu termene de garantie de peste o jumatatate de an
- **CONCLUZIE.** Este un produs specific romanesc, nelipsit de la mesele de sarbatori. Acest cozonac se apropie de retetele traditionale si poate concura cu alte sortimente de import, chiar daca acestea beneficiaza de ambalaje mult mai aratoase, dar si de preturi mai "condimentate". Toate bune si gustoase in cozonacul nostru, cu o exceptie reprezentata de adaosul de margarina. Totusi bucurati-va de el! Ce-i drept, cu moderatie, avand in vedere aportul caloric.
- De asemenea, grija mare sa aiba persoanele suferinde de diabet. Acestea mai intai consulta medicul si apoi taie felia de cozonac. Comparativ cu alte produse de pe piata noastra, o nota buna o reprezinta etichetarea nutritionala detaliata. Ea permite consumatorului sa stie in orice moment cate calorii a "inghitit". Nu de alta, dar e prea mare chinul de a da jos kilogramele luate in perioada Sarbatorilor Craciunului, ca sa nu cititi atent eticheta!



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_68988/c_e_bem_ce_mancam_cozonac_cu_rahat.html

Jamon Cocido extra

27 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- O sunca de import. Jamon Cocido. "Extra" spune producatorul spaniol. Specialistul nostru nu prea e de acord. Pentru ca de pe eticheta se imprastie mai mult arome "artificiale si mai putin cele specifice unei sunculite adevarate.
- Ingrediente: pulpa de porc (85%), apa, sare, dextroza, stabilizatori (E 420 – sorbitol, E 407 – caragenan, E 410 – guma caruba, E 415 – guma xantan), arome neidentificate, antioxidanti (E 316 – erithrorbat de sodiu), conservanti (E 250 – nitrit de sodiu, E 252 – nitrat de potasiu). Produs pasteurizat fabricat in Spania.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca este "un produs din carne de porc continand multi aditivi, cu o textura neatragatoare si exudat. Din eticheta nutritionala rezulta o densitate calorica de 95 Kcal/406 Kj/100g, incadrand produsul in categoria celor cu densitate calorica mica".
- Aceasta sunca are un continut normal de proteine de origine animala (18,5 g/100 g), un continut scazut in grasimi (2 g/100g) si foarte scazut de glucide (1g/100g). Prof. Mencinicopschi avertizeaza ca "din cauza conservantilor, gumelor stabilizatoare, aromelor, produsul poate provoca alergii persoanelor sensibile si uneori poate avea efecte laxative".
- CONCLUZIE. "Produsul nu e recomandat copiilor, adolescentilor, varstnicilor, suferinzilor de hiperuricemie, hepaticilor, renalilor, bolnavilor de maladii inflamatorii si de cancer".



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_68920/ce_be_m__ce_mancam___jamon_cocido_extra.html

Halva de floarea-soarelui Unirea

20 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Un aliment tipic de post. Halva este un produs traditional in post. Dar este un aliment cu multe calorii, explicand de ce, consumat in exces, multe persoane iau in greutate in perioadele de post.
- Halva aceasta a fost obtinuta din urmatoarele ingrediente: miez prajit de seminte de floarea soarelui, zahar, glucoza, etil vanilina sau vanilina, extract de ciuin. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca este un produs vegetal tipic perioadelor de post si nu numai.
- **CALORIC.** Din eticheta nutritionala reiese ca 100 de grame de halva ofera consumatorului: proteine 12-14 grame, glucide 42-48 grame, lipide 36-40 grame. Dar atentie ca acest produs are o densitate calorica ridicata: 564-584 Kcal/2352-2432 Kj/100 grame.
- **FARA COLESTEROL.** Profesorul Gheorghe Mencinicopschi avertizeaza ca aceia care prefera halva trebuie sa stie ca are un continut ridicat in proteine. "Produsul contine o proteina vegetala din miez de seminte de floarea-soarelui, cu valoarea biologic buna. Lipidele sunt reprezentate de uleiurile de floarea-soarelui continute in samanta supusa procesarii, lipsite de colesterol ca si celelalte grasimi vegetale naturale. Glucidele sunt reprezentate de zahar si de glucoza cu absorbtie rapida si indice glicemic ridicat". In ansamblu, produsul este echilibrat nutritional, avand totusi un exces caloric.
- **CONCLUZIE.** Halva din miez de floarea-soarelui este un aliment recomandat persoanelor care fac efort fizic sustinut. In cantitati moderate, acest sortiment de halva este indicat celorlalte categorii de consumatori, numai in cadrul unei diete echilibrate. O mentiune speciala face specialistul nostru la adresa persoanelor suferinde de diabet. Acestia vor consuma halva doar conform sfaturilor medicului.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_68691/halva_de_floarea_soarelui_unirea.html

Sugus: asa multe si asa rele

21 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- **Ingrediente:** zahar, sirop de glucoza, grasime vegetala hidrogenata, gelatina, acidifiant (acid citric – E 330), maltodextrina, arome natural identice, emulgator (lecitina din soia – E 322), pudra de fructe 0,1% (capsuna, lamaie, portocala), vitamina C – E 300, coloranti (galben tartrazina E 102, portocaliu Sunset yellow E 110, rosu azorubina – E 122).
- Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi avertizeaza: "Din eticheta nutritionala rezulta ca are un continut de proteine de 1,7 g provenite din gelatina, proteina de origine animala cu valoare biologica foarte scazuta, glucide – 82,7%, extrem de multe glucide cu absorbtie rapida si index glicemic foarte inalt, stresant pentru pancreasul endocrin, lipide reprezentate de grasimea vegetala hidrogenata tip margarina periculoasa pentru sanatate si vitamina C (30 mg), reprezentand 50% din doza zilnica. Mai contine arome artificiale si coloranti azoici de sinteza, neevaluati complet, fiind totusi suspectati de provocarea unor alergii si de actiune asupra ADN-ului genomului (pot induce aparitia tumorilor).
- **AVIZ PARINTILOR.** Nu dati copiilor aceste bomboane!
- **CONCLUZIE.** Produsul are o densitate calorica foarte ridicata (1.723 Kj/410 Kcal/100 g) provenita din zaharuri furnizoare de calorii oarbe, care consuma unele vitamine, dezechilibrand metabolismul glucidic. In plus, produsul contine grasimi hidrogenate, coloranti si arome artificiale, ce predispun la aparitia unor maladii cronice. Nu e recomandat in special copiilor, dar nici adolescentilor, varstnicilor, supraponderalilor si obezilor, diabeticilor, celor cu boli inflamatorii sau de inima". Reclama e chiar mincinoasa, caci ea sustine ca: "Asa multe si-asa bune? Doar Sugus in pungă-ti pune: bomboane..., jeleuri..., pastile gumate". In realitate, mai rar bomboane asa multe si asa rele!



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_68796/sugus__asa_multe_si_asa_rele.html

Porumb boabe D'Ajuda

19 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Un aliment bun in post, dar si in restul anului. Pentru ca nu ingrasa, contine fibre, glucide si proteine vegetale, asigurand o alimentatie sanatoasa.
- CE MANCAM, CE BEM
- "Este o conserva de boabe de porumb in faza de coacere lapteceara, optima pentru imprimarea de caractere senzoriale placute. Produsul este sterilizat si nu contine coloranti si conservanti adaugati", spune specialistul nostru, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, despre porumbul boabe galbene conservate in mediul lichid D'Ajuda. Dovada a celor precizate mai sus sunt ingredientele mentionate pe eticheta: porumb, apa, zahar (0,15%), sare (0,15%).
- Pe de alta parte, eticheta nutritionala a produsului ii permite consumatorului sa stie valoarea energetica: 102 Kcal/350Kj/100 grame, glucide – 19 grame, proteine – 3 grame, lipide – 1 gram, fibra alimentara – 1 gram, sodiu – 134 mg.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi spune ca "acest produs are o densitate calorica optima si un continut de grasimi vegetale minim. De asemenea, contine glucide si proteine vegetale, precum si fibre alimentare indicate intr-o alimentatie sanatoasa. Este un aliment de post, ce poate fi consumat ca atare sau sub forma de garnituri la diferite feluri de mancare. Deoarece nu contine gluten, poate fi consumat si de suferinzii de celiachie. Porumbul boabe galbene conservate in mediu lichid este recomandat in cadrul unei diete echilibrate tuturor consumatorilor, iar diabeticii il vor consuma tinand cont de sfaturile medicului privind aportul de glucide".



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Zuzu, din lapte praf

18 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- In obtinerea iaurtului Zuzu, producatorul a folosit urmatoarele ingrediente: lapte integral standardizat 3% grasime, lapte praf, fermenti selectionati de iaurt. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca acest tip de iaurt se incadreaza in gama produselor proaspete din lapte fermentat cu microflora probiotica benefica. Ca o prima observatie a specialistului: "Ar fi un produs excelent, daca s-ar renunta la adaosul de lapte praf". Produsul are o eticheta nutritionala din care putem afla compozitia in nutrienti: grasime 3%, proteine 3,2%, lactoza 4,5%. Densitatea calorica a produsului este scazuta, fiind de 57 Kcal/100 g.
- **CONCLUZIE.** Specialistul nostru precizeaza ca este un iaurt probiotic, hipocaloric, recomandat tuturor categoriilor de consumatori in cadrul unei diete echilibrate si diversificate. Si a doua observatie a specialistului de care trebuie neaparat sa tinem seama: "Cei cu intoleranta la lactoza (zaharul din lapte) vor testa in prealabil gradul de acceptare digestiva a produsului".



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Totul despre tabletele Laura

16 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Pana sa gustati, specialistul nostru profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi va invita sa cititi eticheta. La "Ingrediente" scrie: zahar (zaharoza), grasimi vegetale hidrogenate, zer praf, pudra de cacao, sirop de glucoza, lapte praf degresat, agent de umezire (sirop de sorbitol – E 420), acidifiant (acid citric – E 330), emulgatori (lecitina din soia – E 322, poliglicerol poliricinoleat – E 476), pudra de capsuni (0,1%), invertaza – E 1103, arome natural, vanilie, capsuni), colorant alimentar (azorubina – E 122). Continut de cacao minimum 8%.
- Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi avertizeaza ca, "desi produsul nu are eticheta nutritionala, din compozitie reiese ca are o densitate calorica foarte ridicata, din cauza continutului de zaharuri (zaharoza si glucoza) cu index glicemic foarte ridicat, stresant pentru pancreasul endocrin. De asemenea, contine si o cantitate mare de grasimi hidrogenate tip margarina, si ele inalt calorigene si periculoase pentru sanatate, din cauza efectului aterogen (depuneri de grasime pe vasele de sange)". Laura "e un produs zaharos cu invelis de cacao in procent scazut, dezechilibrat nutritional, cu un exces evident de glucide, cu absorbtie rapida si grasimi nocive. In plus, contine si un colorant azoic de sinteza, incomplet evaluat din punct de vedere al impactului asupra sanatatii", spune specialistul nostru.
- AMAGIRE. Producatorul a ambalat-o pe Laura special pentru a ne sugera ca e o ciocolata, de fapt sunt tablete cu E-uri
- CONCLUZIE. Aceste tablete nu sunt recomandate copiilor, adolescentilor, varstnicilor, persoanelor supraponderale, suferinde de diabet, obezitate, maladii cardiovasculare, inflamatorii, cancere. De asemenea vor fi mancate cu moderatie de restul consumatorilor.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

[http://www.jurnalul.ro/articol_68458/
totul_despre_tabletele_laura.html](http://www.jurnalul.ro/articol_68458/totul_despre_tabletele_laura.html)

Sunca asa-zis dietetica

14 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Nu-i suficient sa scrie pe eticheta: "Sunca dietetica". Sau producatorul crede ca daca a pus mai putina sare, gata, sunca lui e chiar dietetica.
- Ingrediente: pulpe de pui fara os si fara piele, piept fara os si fara piele, apa, sare (clorura de sodiu) 1%, proteina vegetala din soia, arome neidentificate, zaharuri nespecificate, stabilizatori (E 452 – polifosfati), agenti de ingrosare (E 407 – caragenan), potentiator de gust si aroma (E 621 – glutamat monosodic), antioxidanti (E 301 – ascorbat de sodiu, E 250 – azotit de sodiu), membrana necomestibila. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi este de parere ca eticheta nu ofera informatiile necesare pentru a putea include produsul in categoria "dietetice". "Produsul nu are eticheta nutritionala pentru a cunoaste compozitia in nutrienti. Adica: densitatea energetica, proteine, lipide, glucide, macro si microelemente.
- SEMNAL. Un produs cu mai putina sare nu e neaparat dietetic
- Speicalistul nostru, prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, atrage atentia ca "polifosfatii aflati pe lista ingredientelor pot interveni in metabolismul calciu-fosfor, dezechilibrandu-l. Ceilalti aditivi alimentari pot afecta persoanele cu sensibilitate, spre exemplu la glutamatul monosodic, substanta care poate produce prin metabolizare excito-toxine, periculoase pentru celula nervoasa, la aromele neidentificate, precum si la conservantii folositi.
- CONCLUZIE. Eticheta nu ne permite sa calificam acest tip de sunca ca fiind dietetic din motivele expuse. De aceea, prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi recomanda consumul cu moderatie de catre copii, de catre femeile insarcinate, cele care alapteaza, precum si de catre femeile pre si postmenopauza. De asemenea, la sunca asa-zis dietetica vor apela cu masura persoanele cu predispozitie la osteoporoza, suferintii de hiperuricemie. Ar fi fost util ca producatorul sa ne precizeze carei categorii de consumatori ii e indicat produsul "dietetic".



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_68322/sunca_asa_zis_dietetica.html

Franzeluta de la Vel Pitar

13 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Paine din faina neagra si cu tarate
- O paine buna, care totusi trebuie mancata cu moderatie. Mai ales de persoanele suferinde de diabet sau cu tendinte de ingrasare. O paine care chiar ar putea fi foarte buna, cu conditia ca producatorul sa renunte la conservant.
- Ingrediente: faina neagra de grau (46,5%), apa, faina alba de grau, tarate de grau (2,5%), drojdie, gluten, sare iodata, faina de malt prajit, amelioratori de faina (faina de grau, emulgatori E 472d – ester mono si diacetil tartrici ai mono si digliceridelor cu acizi grasi; antioxidanti: E 300 – acid ascorbic, enzime), conservant E 282 – propionat de calciu.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi spune ca, din punct de vedere al caracteristicilor senzoriale, produsul are culoare caracteristica, gust si aroma placute, textura fina, elastica, aerata.
- Indice de satietate moderat. "Desi produsul nu beneficiaza de eticheta nutritionala (conform legii romanesti, aceasta fiind optionala), tinand seama de compozitie, apreciem ca produsul are o densitate calorica medie, cu o densitate nutritionala medie. Scorul antioxidant nu poate fi stabilit. Indexul glicemic al produsului este mediu spre ridicat. Produsul contine fibre alimentare cu efect benefic, faina neagra conferindu-i, de asemenea, o buna calitate nutritionala. Din pacate, pentru prelungirea termenului de valabilitate s-a utilizat conservantul propionat de calciu al carui consum frecvent nu este indicat."
- **CONCLUZIE.** Specialistul nostru este de parere ca "este un sortiment de panificatie relativ echilibrat nutritional, dar, ca orice produs fainos, contine o cantitate ridicata de poliglucide (amidon) ce trebuie consumate de diabetici doar cu respectarea indicatiilor medicului specialist. O felie de paine –aproximativ 25 g (un Be – bread equivalent) – contine aproximativ 11 g de glucoza. De asemenea, ca orice paine, si aceasta va fi consumata cu moderatie de persoanele supraponderale si obeze. Ar fi fost ideal daca nu continea conservant".



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_6824/2/franzeluta_de_la_vel_pitar.html

Branza topita Oke

12 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Produsul contine urmatoarele ingrediente: cas din lapte de vaca pasteurizat, unt, smantana, lapte praf, carne afumata 3%, sare alimentara, saruri de topire: fosfati – difosfati E 450, polifosfati E 452.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, avertizeaza: "Produsul contine 3% carne afumata, fumul fiind cunoscut ca o sursa de substante nocive sanatatii. De asemenea, ca orice branza topita, si aceasta contine fosfati, care pot impiedica asimilarea calciului, magneziului si a fierului. In doze mari, fosfatii pot induce atrofierea oaselor si depunerea de calcar in diferite zone ale scheletului (osteofite).
- ATENTIE! O branza care nu-i tocmai buna pentru copii
- Din eticheta nutritionala reiese ca produsul are o densitate calorica moderata 260 Kcal/1070 Kj/100 g, un continut relativ scazut in proteine si glucide (cate 7,5 g%) si un continut ridicat de lipide saturate (22 g%)".
- CONCLUZIE. Asadar, consumul frecvent si in cantitate mare "nu este indicat copiilor, persoanelor anemice, femeilor pre si postmenopauza, persoanelor suferinde de osteoporoza, de boli cardiovasculare", spune specialistul nostru.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_68185/branza_topita_oke.html

7Days - Prajitura cu crema de cacao

11 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- E mica. Frumos ambalata. Si zice-se ca e prajitura cu crema. Si mai are ceva. Decor. Dar ati citit din ce e facut decorul? Dintr-un pumn de E-uri. Dati la o parte decorul si descoperiti crema. Dar asta-i tot din E-uri. Ce mai ramane? Ambalajul.
- In primul rand, specialistul nostru, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, observa ca etichetarea este facuta cu caractere care nu permit citirea de catre consumator. La capitolul ingrediente, producatorul a fost generos. A pus crema de cacao – 29% (grasimi vegetale partial hidrogenate), zahar – zaharoza, sirop de glucoza, apa, cacao pudra cu continut scazut de grasime – 6%, umectand (E422 – glicerol), lapte praf degresat, alcool, emulgator (E 322 – lecitina din soia), aroma de vanilie (probabil artificiala).
- DECOR. Prajitura are si un decor facut din: zahar – zaharoza, grasimi vegetale partial hidrogenate, lapte praf degresat, praf de zer, cacao pudra cu continut scazut de grasime, emulgator (E 322 – lecitina din soia), aroma de vanilie, cacao pudra cu continut scazut de grasime, emulgator (E 471 – mono si digliceride ale acizilor grasi, esterii de propan 1 – 3, diol ai acizilor grasi E 477), E 475 – saruri de sodiu ale acizilor grasi, E 322 – lecitina din soia, agenti de afanare (E 339 – pirofosfat acid de sodiu), bicarbonat de sodiu, bicarbonat de amoniu, alcool, aroma de vanilie, sare – clorura de sodiu, acidifiant (acid citric – E 330), conservant (sorbit de potasiu – E 202).
- CONCLUZIE. Specialistul nostru atrage atentia ca "este un produs cu valoarea biologica foarte scazuta, dezechilibrat nutritional, inalt procesat, continand grasimi partial hidrogenate (margarine soft) periculoase pentru sanatate. De asemenea, este bogat in zaharuri cu indice glicemic inalt periculoase pentru pancreasul endocrin, in chimicale de tipul conservantilor, afanatorilor, emulgatorilor, cu potential alergen pentru persoanele sensibile. Nu are etichetare nutritionala, ceea ce nu permite aprecierea densitatii calorice a produsului si componenta in macro si micronutrienti a produsului".
- INTREBARE. Poate ne spune producatorul ce este natural in prajitura Cake Bar
- Aceasta prajitura nu are ce cauta pe masa persoanelor suferinde de diabet, a copiilor, celor predispusi la alergii si astm. Evident vor uita ca exista acest desert persoanele suferinde de obezitate, constipatie, de boli cronice cardiovasculare, neurodegenerative, inflamatorii. Iar pentru restul consumatorilor recomandarea clasica: cu cat mai rar cu atat mai bine. Deoarece prajitura asta bogata in chimicale face parte din categoria alimentelor junk food.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Ecstasy si creierul - Drogurile distrug sistemul nervos central

10 Decembrie 2006 | de Steluta Indrei

- Ecstasy ataca creierul. Inca de la prima doza. Cercetatorii olandezi au descoperit ca acest stupefiant provoaca leziuni cerebrale ireversibile.
- Ecstasy, supranumit si "drog party" sau "drog de discoteca", reprezinta o tentatie mai ales pentru tinerii care vor sa incerce senzatii tari la petreceri. Insa amatorii sunt avertizati ca isi pun in pericol creierul chiar daca iau o singura doza.
- Dr. Maartje de Win, impreuna cu echipa sa de la Universitatea din Amsterdam, a aplicat o serie de teste psihologice unui grup de 188 de tineri voluntari care nu s-au atins niciodata de acest drog, dar isi doreau sa-l incerce. Testele au fost insotite si de investigatii de imagistica medicala pentru monitorizarea activitatii cerebrale.
- Cercetatorii au comparat rezultatele primelor teste cu cele obtinute dupa ce tinerii au luat o pastila de ecstasy. Concluzia: "Inca de la prima doza am observat incetinirea circulatiei sangvine in anumite zone ale creierului", au avertizat autorii studiului. Mai grav este ca ei au constatat si "leziuni ireversibile la nivelul structurii celulelor cerebrale". Atentie, tulburari observate ca urmare a unei singure pastile de ecstasy. Va imaginati ce se intampla cu creierul celor care consuma frecvent acest drog. De exemplu, barbatul considerat cel mai mare consumator de ecstasy din lume sufera grave tulburari de memorie, iar muschii capului si ai gatului au devenit rigizi. Pacientul in varsta de 37 de ani, cunoscut ca domnul A., a luat 40.000 de pastile intre 21 si 30 de ani. In primii doi ani lua cinci tablete in fiecare weekend, iar in urmatoorii trei ani doza a fost in medie de trei-cinci pastile pe zi. In ultimii patru ani, doza zilnica ajunsese la 25 de pastile de ecstasy. Domnul A. a renuntat la drog dupa ce a intrat in coma de cateva ori.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_68062/ecstasy_si_creierul_drogurile_distrug_si_stemul_nervos_central.html

Parizer de post

09 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Este parizer vegetarian cu legume, un produs pasteurizat in membrana necomestibila. Ingrediente: proteine din soia, ulei vegetal, legume, apa, amidon de cartofi, sare, arome, gelifiant caragenant, potentiator de aroma: E 621 – glutamat monosodic; colorant natural: E 120 – carmin. Acest parizer de post contine o proteina cu valoare biologica ridicata din soia, ulei vegetal, legume, poliglucide de tip amidon.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, avertizeaza ca, "neavand etichetarea nutritionala (legea romaneasca nu prevede obligativitatea etichetei nutritionale), nu putem sa apreciem corect densitatea nutritionala, desi compositional pare a fi echilibrat. De asemenea, nu putem aprecia nici densitatea calorica si nici indexul glicemic. Produsul nu contine conservanti, ceea ce este un lucru bun".
- **CONCLUZIE.** Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi considera ca acest sortiment de parizer "este un produs potrivit pentru a fi consumat in post, dar si in afara acestei perioade, ca parte integranta a unei diete diversificate". (Magda Marincovici)



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Praf de Frisca Darling

08 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Producatorul e cinstit, dar pana la un punct. El spune ca in plic e un praf. Acum incepe minciuna. Caci nu-i un praf de frisca, ci un praf in ochi. Pur si simplu pentru ca frisca se face din lapte si nu din E-uri.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, studiaza si ne traduce ingredientele folosite de producator. Si aflam ca a pus zahar (diglucidul zaharoza), sirop de glucoza, grasimi vegetale hidrogenate (de tip margarine), emulgatori (E 471 – mono si digliceride ale acizilor grasi, E 472a – esteri ai acidului acetic cu mono si digliceride), proteine din lapte, stabilizator: E 340 – fosfat monopotasice, unul dintre cele noua feluri de amidon modificat din porumb (E 1440, E 1412, E 1413, E 1414, E 1420, E 1422, E 1440, E 1442, E 1450), gelatina (proteina colagenica de origine animala), aroma de vanilie, acidifiant: E 330 – acid citric.
- Profesorul Gheorghe Mencinocopschi spune ca "avand in vedere compozitia produsului, acesta nu este in nici un caz praf de frisca, cunoscandu-se faptul ca frisca autentica se obtine din grasimea laptelui fermentata sau nu cu microflora specifica (frisca dulce si frisca maturata)".
- **DIABETICI.** O atentie speciala trebuie sa aiba consumatorii suferinzi de diabet. Profesorul Mencinicopschi avertizeaza ca "produsul este foarte bogat in glucide cu index glicemic inalt, stresante pentru pancreasul endocrin, in grasimi vegetale hidrogenate, demonstrat fiind ca acestea sunt periculoase pentru sanatate. De asemenea, aditivii alimentari adaugati pentru a mima gustul, aroma, textura produsului natural de origine animala, in acest caz frisca, sunt elemente care pun in pericol sanatatea consumatorilor.
- **CONCLUZIE.** Specialistul nostru subliniaza ca ne aflam in fata unui produs care nu are nici o legatura cu frisca autentica. Si acesta este argumentul principal care face ca produsul sa nu fie recomandat persoanelor suferinde de diabet, supraponderale, de obezitate, de boli cardiovasculare, varstnicilor si copiilor.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_6792/9/praf_de_frisca_darling.html

Laurul - Sirop fructe de padure

07 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Cu litere de-o schioapa este scris sirop natural fructe de padure. Dar sa stii ca in realitate este "sirop de zahar, cu concentrat natural de fructe de padure"! Nu am spus-o noi, ci scrie pe eticheta.
- Produsul contine urmatoarele ingrediente: zahar, apa, concentrat natural din suc de mure, coacaze, zmeura, fragute, arome de natura neidentificata, acidifianti (acid citric – E 330). Produsul este practic un sirop de zahar: 66 de grame de zahar la 100 de grame de produs si un continut minim de suc de 5%.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca "este un sirop de zaharoza extrem de dezechilibrat nutritional, cu extrem de putin concentrat de suc de fructe de padure.
- Aroma produsului este data de arome de natura neidentificata, iar aciditatea este imprimata de acidul citric E 330. Titlul "Sirop natural fructe de padure" este infirmat chiar de inscriusul de pe eticheta, care precizeaza ca de fapt este vorba de sirop de zahar cu concentrat natural de fructe de padure, si acesta intr-o cantitate extrem de mica (5%).
- **CONCLUZIE.** Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi spune ca produsul este dezechilibrat nutritional, fiind practic un sirop de zahar rafinat industrial, cu indice glicemic foarte ridicat, nerecomandat supraponderalilor, obezilor, diabeticilor, sedentariilor.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_67876/sirop_fructe_de_padure.html

Carne de porc presata Hame

05 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Scrie carne pe eticheta, carne este si in cutie. Dar este o conserva cu continut mare de grasimi.
- Ingrediente: carne de porc 60%, emulsie de sorici, apa, amidon din cartofi, sare, proteina vegetala din soia, condimente, colorant (carmin E 120), antioxidant (acid ascorbic E 300). Este o conserva tipica de carne de porc, produs sterilizat. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca "ingredientul principal este chiar carnea de porc prezenta intr-un procent rezonabil. Ca majoritatea produselor din carne de porc, si acesta are un continut ridicat de grasimi animale saturate, bogate in colesterol".
- Din cauza continutului ridicat in grasimi animale, "produsul nu este recomandat copiilor mici, persoanelor supraponderale, obeze, suferinde de diabet, de hipertensiune si boli cardiovasculare, precum si celor cu boli cronice inflamatorii, bolnavilor de ficat, de rinichi si cu hiperuricemie (guta). Produsul poate fi inclus in diete diversificate cu fructe si legume proaspete", ne avertizeaza profesorul Mencinicopschi.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_67710/ce_bem_ce_mancam_carne_de_porc_presata_hame.html

Primola extrafina, caramel auriu

04 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Va propunem un exercitiu pentru a raspunde la intrebarea din titlu. Sa eliminam aditivii, margarina, ceva din carbohidrati, din zaharuri... Si ramane mai nimic. Poate o pojghita de ciocolata.
- Eticheta spune ca este o ciocolata cu lapte si crema caramel (36%) si mai informeaza cumparatorul ca s-au folosit mai multe ingrediente. Fata in fata cu eticheta, prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, ne ofera informatii suplimentare. Asadar, producatorul a folosit: zahar, unt de cacao, zahar invertit lichid (amestec de glucoza-fructoza), masa de cacao, lapte praf integral, ulei vegetal hidrogenat (margarina), sirop de glucoza, zer praf dulce, grasime vegetala, lapte praf degresat, lactoza, indulcitor (sorbitol), unt din lapte, emulgatori (E 322 – lecitina din soia, poliricinoleat depoliglicerina – E 475), sare (clorura de sodiu), agent de umezire (glicerina monostearat – E471), aromatizant (vanilina artificiala), agent de afanare (bicarbonat de sodiu), aroma natural identica (artificiala) toffee-unt.
- "Este un produs zaharos ce contine in invelis 25,5% cacao, procent relativ scazut pentru a imprima produsului beneficiile oferite de antioxidanii din cacao. In schimb, are un continut ridicat in carbohidrati (51,4%) rapizi cu inalt index glicemic si, de asemenea, un continut ridicat in lipide (30,6 g). Grasimile produsului sunt reprezentate si de inlocuitori de unt de cacao, ulei vegetal hidrogenat (margarina), cunoscute ca fiind nesanatoase. Aceasta compozitie se reflecta si in valoarea energetica a produsului, care este extrem de ridicata: 521,8 Kcal/2183,6 Kj/100 g de produs", avertizeaza prof. Mencinicopschi.
- **CONCLUZIE.** Este un produs "dezechilibrat din punct de vedere nutritional, hipercaloric, cu un exces de zaharuri rafinate si grasimi saturate hidrogenate, nerecomandat suprapoderalilor, obezilor, diabeticilor, cardiovascularilor, suferinzilor de maladii neurodegenerative, de maladii cronice inflamatorii. A se consuma cu moderatie", recomanda specialistul nostru.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_67559/primola_extrafina__caramel_auriu.html

Mandy - Fasole batuta

02 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Este un produs cautat mai ales in perioadele de post. Principalele ingrediente sunt: fasole boabe, ulei, ceapa, usturoi, legume, amidon, sare iodata, pasta de tomate, condimente naturale.
- Profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca e "un produs sterilizat, cu proteina vegetala de calitate buna provenita din fasole. In schimb, fabricantul a omis sa lipeasca pe cutie si o eticheta nutritionala care sa ne permita sa apreciem densitatea calorica".
- **CONCLUZIE.** Profesorul Gheorghe Mencinicopschi atentioneaza "persoanele supraponderale, obeze si suferinde de diabet, deoarece preparatul are un continut important in amidon (polimer natural de glucoza) provenit din fasole".
- Dar si persoanele sanatoase vor fi precaute. Ele vor include preparatul in contextul unei diete variate, continand legume si fructe proaspete. Produsul poate fi consumat ca fel principal sau garnitura la alte feluri de mancare. (Magda Marincovici)



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_67516/fasole_batuta.html

K-Touch - Paine alba feliata

01 Decembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Un sortiment de paine cu bune, dar si cu rele: ceva E-uri, margarina... De aceea, va fi invitata la masa noastra tinand seama de sfatul specialistului.
- In obtinerea acestui sortiment de paine, producatorul a folosit urmatoarele ingrediente: faina alba de grau, apa, drojdie, grasimi vegetale hidrogenate (tip margarina), gluten (de tip nespecificat), sare iodata (clorura de sodiu), zahar (zaharoza), faina de soia, emulgator (E 472b – stearoil-2 lactilat de sodiu), conservanti (E 200 – acid sorbic, E 282 – propionat de calciu), aroma nespecificata, nu stim! naturala, artificiala, antioxidant (E 300 – acid ascorbic), enzime.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, mai spune ca "faina alba de grau este dezechilibrata nutritional, bogata in glucide, impreuna cu zaharul reprezentand 49% din masa produsului. Este paine saraca in fibre alimentare – 0,18 g/100 g de produs".
- Specialistul nostru reaminteste ca fibrele alimentare sunt absolut necesare unei bune stari de sanatate, recomandandu-se un consum de aproximativ 30 g zilnic. Pozitiv este ca painea are in compozitie faina de soia, care ridica valoarea biologica a proteinelor graului. "Dar, din pacate, nu cunoastem cantitatea de faina de soia folosita. Pe de alta parte, pentru marirea perioadei de valabilitate – stim cand expira, dar nu si cand a fost produsa – au fost adaugati conservanti chimici: acid sorbic si propionat de calciu. Primul conservant poate provoca alergii, iar cel de-al doilea nu se recomanda consumului frecvent, desi, cum bine stim, painea reprezinta pentru romani un aliment de baza consumat zilnic.
- Componente nesanatoase sunt si grasimile vegetale hidrogenate (margarine), incriminate astazi in generarea bolilor cardiovasculare si neurodegenerative."
- **CONCLUZII.** Specialistul nostru spune ca "produsul este de tip rafinat, dezechilibrat nutritional, cu un exces de glucide, aproape lipsit de fibre alimentare. Valoarea energetica – 237 Kcal/1006 Kj/100 g produs – il incadreaza in categoria alimentelor cu densitate calorica medie. Acest sortiment de paine e recomandat persoanelor supraponderale, suferinde de obezitate si diabeticilor numai dupa sfatul medicului.
- De asemenea, se va consuma cu moderatie de catre persoanele predispuse la constipatie, alergii, suferinde de boli cardiovasculare, cancer, astm, boli neurodegenerative si inflamatorii".
- **ATENTIE!** Acest sortiment de paine face probleme diabeticilor si cardiacilor
- **CHIMICALE**
- "Pentru marirea perioadei de valabilitate – stim cand expira, dar nu si cand a fost produsa – au fost adaugati in acest produs conservanti chimici: acid sorbic si propionat de calciu"
- prof. dr.
- Gheorghe Mencinicopschi



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_67440/paine_alba_feliata.html

O conserva buna in post

30 Noieembrie 2006 | de Magda Marincovici

- In primul rand, bine ar fi fost daca produsul ar fi avut si eticheta in limba romana, asa cum prevede legislatia in vigoare. In al doilea rand, trebuie spus ca este o conserva buna in perioada postului, o conserva de sardine in ulei vegetal soia sau floarea-soarelui. Producatorul a folosit urmatoarele ingrediente: sardine, ulei vegetal (soia sau floarea-soarelui), sare (clorura de sodiu).
- Profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, precizeaza ca sardinele in ulei sunt o sursa importanta de proteine de origine animala, cu inalta valoare biologica, si de grasimi animale cu acizi grasi esentiali cu lant lung omega-3. De asemenea, sardinele sunt si o sursa extrem de valoroasa de calciu cu inalta biodisponibilitate si de vitamina D, vitamina fara de care calciul nu poate fi fixat in oase.
- Profesorul Gheorghe Mencinicopschi ne recomanda consumul relativ frecvent: una-doua portii pe saptamana de catre copii si adolescenti, adulti sau varstnici. Pentru persoanele supraponderale sau suferinde de obezitate se recomanda indepartarea uleiului. In cazul persoanelor hipertensive si cu afectiuni renale, consumul va fi corelat cu eliminarea sarii de bucatarie din dieta zilei respective. Se recomanda totusi testarea tolerantei pentru fiecare persoana in parte, mai ales in cazul copiilor mici si predispusi la alergii.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

Crenvursti extra cu 8 E-uri

29 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Este un produs fiert si afumat in membrana naturala comestibila. Ingrediente: carne de porc, slanina, sorici, apa, sare, proteina vegetala din soia nemodificata genetic, amidon din cartofi, condimente si arome naturale, stabilizatori (difosfat de sodiu – E 339, polifosfat de potasiu – E 452), antioxidant (acid ascorbic – E 300), acidifiant (citrat de sodiu – E 331), potentiator de gust (glutamat monosodic – E 621), zaharuri (lactoza, dextroza), conservanti (nitrit de sodiu – E 250, nitrat de potasiu – E 252), colorant natural (carmin – E 120).
- **CONCLUZIE.** Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca "produsul nu are etichetare nutritionala. Asadar, nu cunoastem continutul in proteine, lipide si eventual glucide, macro si micronutrienti si nici densitatea calorica, pentru a stabili aportul energetic. Ca orice produs din carne de porc, contine grasimi animale saturate, care trebuie consumate cu moderatie. De asemenea, mai contine sorici cu valoare nutritiva scazuta, precum si conservanti utilizati in produsele actuale din carne, cu efectele daunatoare cunoscute in cazul unui consum frecvent". Astfel, nu se recomanda consumul acestui produs in cantitati mari si in mod frecvent persoanelor supraponderale si obeze, alergicilor si astmaticilor, suferinzilor de boli cronice, copiilor, varstnicilor si sedentariilor.
- **Recomandare.** Cu cat mai rar, cu atat mai buni acesti crenvursti.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

[http://www.jurnalul.ro/articol_67301/cr
envursti_extra_cu_8_e_uri.html](http://www.jurnalul.ro/articol_67301/cr
envursti_extra_cu_8_e_uri.html)

Viva snacks, pernute cu multe calorii

28 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Pernutele umplute cu crema de cacao cu vitamine "Viva snacks" contin faina de grau, orez si porumb, zahar, grasimi vegetale, tarate de grau, lapte praf degresat, cacao – 4%, zer pudra, carub – 410, lactoza, sare, emulgator E 322 – lecitina din soia, antioxidant E 300 – acid ascorbic, arome, vitamine B5, B6, B9, B12, PP, E. "Pernutele" 40% crema de cacao.
- De asemenea, produsul contine gluten si derivate din soia si lactate. Are o densitate calorica ridicata: 100 de grame de produs este echivalent cu 429 Kcal sau 1802kJ. Continutul in nutrienti la 100 de grame de produs: proteine – 7 g, glucide – 62 g (din care probabil zaharuri 30 de grame, care pot fi lactoza, glucoza, zaharoza, fructoza in proportie nespecificata), lipide – 17 grame, din care probabil 11 g din acizi grasi saturati, fibre – 4 g, colesterol – 0,008 mg, sodiu – 0,2 g.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi ne avertizeaza ca "prin continutul foarte ridicat in glucide, din care aproape jumatate sunt zaharuri rapide cu index glicemic ridicat, produsul streseaza pancreasul, determinand hipersecretia de insulina.
- De asemenea, din cauza continutului ridicat de lipide, din care mai mult de jumatate sunt acizi grasi saturati, probabil, prin hidrogenare si din cauza continutului foarte mic de colesterol produsul predispune la aparitia bolilor cardiovasculare.
- Deoarece este un produs dezechilibrat nutritional, hipercalorigen, el nu este indicat persoanelor supraponderale, sedentare, suferinde de obezitate, cu alimentatie dezechilibrata, indiferent de varsta".



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_67247/viva_snacks__pernute_cu_multe_calorii.html

Star (Lays) - O punga de calorii sarate si aromate

27 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Au gustul irezistibil al cartofilor 100% naturali. Asta scrie pe eticheta. In realitate: pe afara-i vopsit gardul si "in punga" leopardul. Adica un aliment 100% artificial, de tip junk food.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca produsul se inscrie in categoria snacks-urilor din cartofi, cu gust de barbecue, fiind procesat din urmatoarele ingrediente: cartofi, uleiuri vegetale (nu se specifica daca sunt hidrogenate), faina de grau, sare (clorura de sodiu), zahar (zaharoza), stimulator de aroma E 621 – glutamat monosodic, E 631 – inozinat disodic, E 627 – guanilat disodic; condimente: 0,2% ardei, glucoza din grau, maltodextrine, proteine hidrolizate din soia si din porumb, acidifiant E 262 – diacetat de sodiu, pudra de ceapa – 0,15/100 gr, pudra de carne de porc 0,05%, E 1420 – amidon modificat din tapioca, arome naturale si indentic naturale (artificiale).
- CALORII. Produsul are o densitate energetica foarte ridicata – 515 Kcal/2156 Kj/100 de grame de produs.
- In plus, compozitia in macronutrienti este dezechilibrata, continand 8 grame de proteine, un procent foarte ridicat de grasimi (32 grame/100 g), combinate cu un procent foarte mare de carbohidrati rapizi (51 grame/100g). Produsul este foarte bogat in sodiu, provenit din sarea de bucatarie, din stimulatorii de aroma si acidifiantii utilizati.
- CONCLUZIE. Produsul este dezechilibrat nutritional. Motiv pentru care el va fi ocolit de persoanele supraponderale, obeze, de cele suferinde de diabet, hipertensiune, de boli cardiovasculare, cu afectiuni digestive, renale, cu astm, cu maladii neurodegenerative, inflamatorii, de bolnavii de cancer. atenTie, pArinTi! De asemenea, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi face o mentiune speciala la adresa parintilor, care fac frecvent greseala de a da copiilor sa manance chips-uri. Deci parintii trebuie sa retina ca "produsul nu este indicat copiilor, adolescentilor. Nici chiar adultilor sanatosi nu le este recomandat, decat cu moderatie si ca parte a unei diete echilibrate.
- Asadar, nici urma de produs natural, asa cum este inscriptonat pe eticheta, ci unul inalt procesat, caracteristic alimentelor de tip junk food.
- SOS. 100 de grame din acest produs arunca pe noi peste 500 de Kcal



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_67171/o_punga_de_calorii_sarate_si_aromat_e.html

Napolact - Un iaurt rezonabil

25 Noieembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Cititorii ne-au cerut sa "analizam" produsul Sana Napolact. Profesor doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, analizeaza eticheta acestui produs.
- Specialistul spune ca este un produs proaspat fermentat cu microflora lactica specifica. Sana de la Napolact are urmatoarele caracteristici nutritionale la 100 g de produs: proteine – 3,4 g (proteinele din lapte au o inalta valoare biologica), glucide – 3,7 g, lipide – 3,6 grame, calciu – 136 mg, reprezentand 17% din doza zilnica recomandata pentru acest mineral esential pentru sanatatea sistemelor osos, muscular si nervos.
- Prof. dr. Mencinicopschi subliniaza ca studii de ultima ora demonstreaza ca grasimea din lapte nu este nociva, desi are in compozitie acizi grasi saturati naturali, deoarece pe langa acestia contine si acizi grasi linoleici conjugati. Acestia au efecte benefice in metabolismul grasimilor si redistribuirea acestora din zona abdominala (depozitele de grasime abdominale cresc riscul afectiunilor cardiovasculare), in alte zone, precum si accelerarea arderii grasimilor.
- **DENSITATE CALORICA.** Valoarea energetica a produsului este de 60 Kcal/253 Kj, o densitate calorica mica, care nu afecteaza semnificativ aportul zilnic de calorii. Concluzie: produsul este recomandat tuturor categoriilor de varsta, in functie de toleranta fiecaruia.
- **TOLERANTA.** Un iaurt bun pentru mine, dar nu si pentru tine



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_67012/un_iaurt_rezonabil.html

Salatini crackers

24 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Biscuiti cu multa sare si margarina
- Sunt gustosi si frecvent in mainile copiilor dornici de a-si astampara foamea. Dar cu cat mai rar cu atat mai bine. Pentru copii, inima, silueta si pentru ce mai vreti dumneavoastra.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, stabileste mai intai ca salatini fac parte din categoria biscuitilor crackers cu sare, avand urmatoarea lista de ingrediente: faina alba de grau tip 550, uleiuri vegetale, grasimi vegetale, zahar, sare – 2%, amidon de porumb, lapte praf (zer praf), glucoza, extract de malt, agenti de afanare (E 503 – carbonat de amoniu, E 500 – carbonati de sodiu), acidifiant E 330 – acid citric, conservant E 223 – metabisulfit de sodiu.
- **CALORII.** Valoarea energetica este de 490 Kcal la 100 grame de produs. Valoarea nutritiva la aceeasi cantitate de biscuiti este: proteine – 8%, glucide – 61%, lipide – 25%. In al doilea rand, specialistul avertizeaza ca insasi denumirea produsului sugereaza ca are un continut ridicat de sodiu, provenit pe de o parte din sare (2%), dar si din bicarbonatul de sodiu si din metabisulfitul de sodiu. De aceea, acest tip de biscuiti nu sunt recomandati persoanelor cu afectiuni cardiovasculare sau renale. Din punct de vedere al profilului nutritional, produsul are un exces important de glucide rafinate, cu index glicemic ridicat, care agreseaza pancreasul, dar si un continut ridicat de grasimi (25%). Acestea sunt reprezentate de uleiuri vegetale si grasimi vegetale, probabil hidrogenate sau partial hidrogenate, de tipul celor din margarine, ce predispun la boli cardiovasculare. In doze mari, agentii de afanare pot stimula secretia de acid gastric, producand totodata o acidifiere a sangelui (acidoza).
- Conservantii de tip metabisulfit nu sunt indicati persoanelor sensibile si astmatice, interferand si cu flora intestinala benefica pe care o dezechilibreaza.
- **CONCLUZIE.** Produsul este dezechilibrat nutritional, avand un exces de carbohidrati rapizi si grasimi, o densitate calorica foarte ridicata (490 Kcal/100 g de produs), nefiind indicat supraponderalilor, obezilor, diabeticii, cadiovascularilor, renalilor. Copiilor si adultilor, in special sedentari, li se recomanda un consum moderat, in contextul unei diete variate din care sa nu lipseasca legume si fructe proaspete.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_66935/salatini_crackers.html

Star popcorn comic cheese

23 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- E-URI SI ULEIURI VEGETALE
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, ne prezinta eticheta produsului.
- Ingrediente: porumb de floricele, uleiuri vegetale, lactoza, pudra de cascaval 2%, sare (clorura de sodiu), lapte praf, zahar (zaharoza), stimulator de aroma: E 621 – glutamat monosodic, E 635 – ribonucleotide de sodiu, pudra de ceapa, coloranti: extract de ardei rosu, E 100 – curcumina, arome naturale si identic naturale (artificiale), maltodextrina din grau si porumb, amidon modificat din porumb, care poate fi E 1414 sau E 1420, E 1422, E 1440 , E 1442, E1450, nu stim care dintre acestea pur si simplu pentru ca producatorul nu precizeaza. La aceste floricele s-a mai adaugat: drojdie, antioxidant: E 300 – acid ascorbic, sare iodata.
- Din eticheta nutritionala, mai aflam ca 100 de grame de floricele contin 11,5 grame de proteine, care pot proveni atat din porumb, cat si din cascaval sau din drojdie; 21 de grame de grasimi si 60 de grame de glucide. Densitatea energetica este de 475 Kcal/1992 Kj.
- CONCLUZIE. Prof. dr. Mencinicopschi avertizeaza ca "produsul este dezechilibrat nutritional, avand un continut ridicat in grasimi, probabil si hidrogenate, precum si un continut bogat in carbohidrati rapizi, cu indice glicemic ridicat. Motiv pentru care nu este indicat persoanelor supraponderale, obeze, suferinzilor de boli cardiovasculare, de diabet, de boli ale ficatului si rinichilor, celor cu afectiuni digestive.
- De asemenea, produsul este contraindicat persoanelor sensibile la unii dintre aditivi adaugati, in special la stimulatorii de aroma (E 621, E 635), persoanelor cu afectiuni inflamatorii cronice, cu boli neurodegenerative, copiilor si adolescentilor cu diete dezechilibrate".
- STIL AMERICAN DE INGRASARE. Floricele de porumb, stropite cu aditivi si miresme de cascaval, rontaite ore si zile in fata televizorului



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_66848/star_popcorn_comic_cheese.html

Danone Frutisima - Iaurt cu piersici

22 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Un amestec cremos si dulce de arome si coloranti. Mai mult crema decat iaurt autentic, cu continut mare de glucide. Motiv serios ca asa zisul iaurt sa fie un musafir nepoftit la masa persoanelor "cu greutate".
- O eticheta si multe, multe ingrediente: lapte pasteurizat, piersici – 10,8% (cu sirop de glucoza); coloranti naturali: E 160a – betacaroten, extract de ardei rosu, E 150d, E 150b, E 150a sau E 150c, unul dintre acesti coloranti, nu stim care, deoarece este nespecificat (aroma nespecificata), zahar (zaharoza), lapte praf, E1420 – amidon modificat din porumb, gelatina (proteina de origine animala, cu efect gelifiant), fermenti. Din datele nutritionale reiese ca 100 de grame de produs ofera: proteine – 2,8 grame, glucide – 14 grame, grasime – 1,9 grame. Densitate calorica mica – 84 Kcal/356 Kj. Profesorul Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, a analizat ingredientele mentionate pe eticheta si ne atrage atentia ca "este un produs pe baza de lapte fermentat, cu piersici cu adaosuri de sirop de glucoza, care are indice glicemic foarte ridicat de coloranti si de arome. Produsul mai contine zahar rafinat, de asemenea cu indice glicemic ridicat, si lapte praf. Amidonul modificat din porumb si gelatina este adaugat pentru a da textura placuta, cremoasa si fermitate produsului".
- **CONCLUZII.** Profesorul Gheorghe Mencinicopschi considera ca produsul nu este un iaurt autentic potrivit reglementarilor, ci un produs pe baza de lapte fermentat, cu diverse adaosuri. Desi produsul nu are densitate energetica mare, continutul ridicat de glucide (14%) nu-l recomanda persoanelor supraponderale, obeze, suferinde de diabet. Avand continut ridicat de zahar, produsul trebuie consumat cu moderatie in cadrul unei diete echilibrate, care sa contina fructe si legume proaspete.
- **VALABILITATE.** Observam ca pe eticheta produsului este inscriptionata doar data expirarii. Faptul ca nu este precizata data fabricatiei nu ne permite sa cunoastem durata termenului de valabilitate, aspect foarte important in cazul produselor proaspete din lapte fermentat cu microflora specifica. Microflora trebuie sa ramana activa pe toata durata de valabilitate a produsului pentru a avea calitati probiotice benefice.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_66759/ce_bem_ce_mancam_iau_rt_cu_piersici.html

Adria Tutti frutti

20 Noiebrie 2006 | de Magda Marincovici

- O apa chioara, portocalie, indulcita cu chimicale. Si un pumn de aditivi care formeaza un amestec dubios la gust, dar mai cu seama periculos pentru sanatate.
- O eticheta lunga cat o zi de vara. Ingrediente: apa demineralizata. "Ceea ce inseamna ca a fost extrasa o parte din sarurile minerale, producatorul utilizand probabil rasini schimbatoare de ioni, cu scopul de a evita aparitia unor precipitate, care ar modifica aspectul comercial al produsului", precizeaza prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi.
- Specialistul spune ca: "Bautura mai contine zaharoza in cantitati reduse, suc de fructe 4%, toata substanta uscata a bauturii fiind de maximum 5 grade Brix (aproximativ 5 g substanta uscata la 100 ml de bautura). De aici deducem ca produsul nu are corp, ceea ce se vede si din valoarea calorica de 8 Kcal/35Kj, extrem de scazuta, inclusiv continutul in substanta uscata din fructe este redus. Aromele naturale adaugate sunt neidentificate.
- SAPTE ADITIVI. Produsul contine: E 330 – acid citric, E 300 – vitamina C, E 160a – betacaroten, E 952 – ciclamat de sodiu, E 951 – aspartam, E 950 – acetsulfam-K, E 211 – benzoat de sodiu si dioxid de carbon. Profesorul Mencinicopschi avertizeaza ca acidul citric consumat frecvent poate ataca smaltul dentar microfisurat si, de asemenea, poate induce dezordini metabolice.
- Despre vitamina C nu stim daca este artificiala sau naturala, aspect important, deoarece vitamina C naturala are o biodisponibilitate mult mai mare decat cea de sinteza. Betacarotenul este un colorant portocaliu artificial, de asemenea cu biodisponibilitate scazuta (biodisponibilitatea reprezinta insusirea alimentului de a putea fi utilizat de organism).
- Ciclamatul de sodiu este un indulcitor artificial, fara calorii, dar contestat din punct de vedere al sigurantei alimentare, doza zilnica admisa fiind de 11 mg/kg corp. Aspartamul este un indulcitor si potentiator de gust artificial, extrem de sarac in calorii. El poate fi obtinut si din organisme modificate genetic, doza zilnica fiind de 40 mg/kg corp. Bolnavilor de fenilcetonurie le este interzis consumul de aspartam, precum si persoanelor alergice la fenilalanina. Acetsulfam-K este un indulcitor artificial si potentiator de aroma, fara calorii. Benzoatul de sodiu este un conservant artificial, doza zilnica admisa, 5 mg/kg corp, putand provoca alergii.
- Produsul nu e recomandat copiilor, adolescentilor, persoanelor care fac efort fizic si intelectual, celor cu maladii cronice si metabolice, femeilor insarcinate si care alapteaza, varstnicilor. Inscriptiunea compozitionala si nutritionala pe eticheta este facuta cu caractere extrem de mici, comparativ cu logo-ul "E natural", afisat pe aceeaasi eticheta extrem de vizibil, creand falsa impresie ca produsul este natural.
- CONCLUZII
- E-urile din aceasta bautura pot fi consumate si din alte alimente, depasindu-se dozele zilnice admise. Ceea ce inseamna pericol pentru sanatatea consumatorului. Fiind o bautura hipocalorica, practic aportul energetic e zero. In schimb ofera o multime de substante chimice de sinteza, unele dintre ele foarte periculoase, potentandu-si efectele, deoarece se gasesc impreuna in acest asa-zis produs alimentar, lipsit practic de nutrienti.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_66643/adria_tutti_frutti.html

Paine neagra cu cereale

18 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Principalele ingrediente ce apar pe eticheta sunt: faina neagra de grau, in dreptul careia nu se specifica si extractia pentru a sti cu precizie ce tip de faina neagra este folosita, si faina alba de grau. "Fiind componentele majore ce confera nota de sanogenitate, ar fi trebuit sa stim cata faina neagra este folosita la 100 de grame de produs. Mai ales ca faina neagra este primul ingredient mentionat, cel care defineste produsul ca fiind paine neagra", precizeaza prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare.
- **CONTINUT.** De asemenea, s-a folosit sorg, fara a se specifica sortimentul, faina de orez, floarea-soarelui, probabil sub forma de seminte. Sare, drojdie, faina de malt, amelioratori de faina care contin: E 300 – acid ascorbic, dextroza (glucoza), zahar cu indice glicemic foarte ridicat. Profesorul Mencinicopschi mai observa ca pe eticheta este precizat si E 427e, un aditiv care nu se afla pe lista de E-uri aprobate in Romania si in Uniunea Europeana, ceea ce este un lucru extrem de grav. Producatorul a mai folosit maltodextrina, un amidon improvizat, gluten, proteina graului, E 341 – fosfat de calciu (fiind o sursa de fosfor, se adauga celei reprezentate de fitatii din faina neagra, inrautatind absorbtia calciului), lecitina, faina de soia, enzime.
- **Concluzie:** "Produsul poate face parte din segmentul de paine sanatoasa, cu doua conditii esentiale, care intra in sarcina producatorului: clarificarea urgenta a statutului lui E 427e si precizarea continutului in faina neagra. Ar trebui ca faina neagra sa reprezinte procentul cel mai mare din totalul ingredientilor, asa cum este sugerat conform reglementarilor de etichetare in vigoare. Painea este un produs alimentar care trebuie consumat de diabetici numai la indicatia medicului. De asemenea, persoanele supraponderale, obeze, sedentare nu trebuie sa o consume in exces. Mai ales ca nu este data nici o indicatie nutritionala privind valoarea energetica.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_66516/paine_neagra_cu_cereale.html

Alka - Napolitane cu crema de lamaie

17 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- O punga cu 250 de grame de napolitane. Sunt ieftine, dulci si cu crema. Contin aproximativ 1.000 de calorii, adica jumatate din necesarul zilnic de calorii indicat unui copil. Si daca mai "scapa" la o ciocolata primita recompensa pentru o nota buna, gata cu kaloriile pe o zi. Dar cum bine stim, parintii isi mai indoapa copilul si cu alte "surprize". Mai mananca un sandvis, un chips, mai bea o racoritoare. Si atunci ce sa ne mai miram ca, de mici, tot mai multi copii rup cantarul.
- ZAHAR. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, citeste printre randuri eticheta acestui produs si trage semnale de alarma. Astfel, aflam ca producatorul a fost generos, folosind urmatoarele ingrediente: zahar (zaharoza cu indice glicemic foarte ridicat), grasime vegetala hidrogenata, despre care stim ca este extrem de periculoasa pentru sanatate, fiind incriminata in aparitia aterosclerozei, bolilor cardiovasculare si neurodegenerative. Mai contine: faina de grau formata in principal din amidon, polizaharid natural de glucoza, dextroza (glucoza monozaharid cu cel mai inalt indice glicemic). Si, bineinteles, cativa aditivi: E 322 – lecitina, E 500 – bicarbonate de sodiu, E – 330 acid citric, sare (clorura de sodiu), arome de natura nespecificata.
- Profesorul Gheorghe Mencinicopschi atrage atentia ca, din cauza preponderentei zaharurilor lente si rapide, aceste napolitane au o densitate calorica foarte ridicata: 530 Kcal la 100 de gram de produs. Este motivul pentru care produsul nu este indicat persoanelor suferinde de obezitate, de diabet, supraponderale si sedentare. Profesorul Gheorghe Mencinicopschi avertizeaza parintii sa fie prudenti cu acest tip de napolitane, mai ales daca micutii nu au o dieta echilibrata nutritionala, care sa includa alimente de baza: carne, lapte, oua, fructe, legume. Concluzie
- Din etichetarea nutritionala reiese ca produsul are un continut ridicat de proteine – 16,9 grame, "care nu este clar de unde provin, produsul neavand o alta sursa de grau decat faina de grau", spune prof. dr. Mencinicopschi. De asemenea, produsul este foarte bogat in grasimi (29,1 grame la 100 g de produs), inclusiv grasimi hidrogenate saturate nesanatoase. Concluzie: produsul va fi consumat cu moderatie de catre copii, tineri, adulti, batrani, normoponderali si numai ocazional de cei supraponderali, obezi si sedentari. Diabeticii il vor consuma numai cu avizul expres al medicului. Recomandam ca produsul sa fie consumat numai in cadrul unei diete echilibrate.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_66441/napolitane_cu_crema_de_lamaie.html

Caltabos sasesc

16 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Vine vremea caltabosului. Vine vremea urarilor. Domnule producator, scrieti pe eticheta cata carne, organe si sorici ati pus in caltabos ca sa ne fie masa masa si ficatul sanatos.
- Acest tip de caltabos este un produs pasteurizat comercializat si la greutatea de 300 de grame. Pentru acest produs s-a folosit membrana artificiala necomestibila. Primele ingrediente enumerate pe eticheta sunt: carne de porc, inima de porc, ficat de porc, sorici, acesta din urma fiind o proteina cu valoare biologic scazuta. Se presupune ca ele reprezinta ponderea in acest produs. E doar o banuiala. Si, evident, normal ar fi fost pentru moralul si sanatatea consumatorului ca acesta sa stie cantitatea de carne, organe si sorici pe care producatorul a pus-o in caltabos.
- VALOAREA NUTRITIONALA. Eticheta mai indica orez, supa, ceapa, sare, condimente. Si un E 250 – nitrit de sodiu, care este un conservant folosit de regula la majoritatea produselor de acest gen, precizeaza profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare.
- Producatorul mai este dator consumatorului si cu o etichetare nutritionala. Ea este importanta pentru foarte multe categorii de consumatori. "Neavand nici o etichetare nutritionala, nu putem cunoaste compozitia in macro si micronutrienti, respectiv continutul de proteine, glucide, lipide, unele macro si microelemente, cum ar fi calciu, fosfor, magneziu, zinc, fier, potasiu etc.", avertizeaza profesorul Gheorghe Mencinicopschi.
- CATE CALORII?
- Profesorul Gheorghe Mencinicopschi mai observa ca pe eticheta nu este precizata nici valoarea energetica. Aceasta ar fi permis cunoasterea aportului caloric al produsului si in contextul zilnic, aspect important pentru cei care urmeaza o dieta. Profesorul Mencinicopschi atrage atentia ca, fiind procesat din organe de porc, acest caltabos nu este indicat celor cu tulburari de metabolism azotat, persoanelor cu hiperuricemie – guta. De asemenea, este recomandat ca acest produs sa fie pus pe masa cat mai rar si in cantitati moderate bolnavilor de ficat, supraponderalilor si obezilor, copiilor si batranilor.
- SEMNAL. Acest produs este interzis suferinzilor de boli hepatice



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_66367/caltabos_sasesc.html

Campofrio - Pate vegetal

15 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Soia. Dar nu stim daca e sau nu modificata genetic. Cativa aditivi pentru gust si aroma. Sare, margarina, apa. Si gata pateul vegetal cu ardei.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, cu lupa pe eticheta unui nou pateu vegetal, pasteurizat, preparat din mai multe ingrediente: apa, ulei vegetal, proteina vegetala din soia, despre care din pacate nu stim daca este soia modificata sau nemodificata genetic. Potrivit legislatiei in vigoare, exista obligatia ca in cazul in care produsul contine un ingredient modificat genetic sa se inscripioneze. De exemplu: "contine organism modificat genetic: soia, cartof etc."
- MARGARINA. In acest tip de pateu s-au mai folosit grasimi vegetale hidrogenate, despre care stim foarte bine ca sunt periculoase pentru sanatate, fiind incriminate in aparitia bolilor cardiovasculare si neurodegenerative. Producatorul a apelat si la fulgi de ardei – 2%, E 301 – ascorbat de sodiu, sare (clorura de sodiu), zahar (zaharoza), condimente, arome de natura nespecificate, E 452 – polifosfati, E 621 – glutamat monosodic, E 120 – acid carminic (colorant), E 325 – lactat de sodiu (atentie hipertensivii!), membrana artificiala necomestibila.
- CARACTERISTICI NUTRITIONALE. Din punct de vedere al caracteristicilor nutritionale, produsul are o valoare energetica de 197 Kcal la 100 g, ceea ce inseamna ca este un produs cu densitate calorica medie. In schimb este sarac in proteine: contine 8,5 g de proteine vegetale la 100 g. In ceea ce priveste glucidele (25%), nu stim natura lor, un motiv suplimentar ca diabeticii sa fie foarte precauti. Acest pateu are 17% lipide: este bogat in lipide de calitate inferioara.
- CONCLUZIE. Prof. dr. Mencinicopschi precizeaza ca "este un produs dezechilibrat nutritional, cu multa grasime si carbohidrati, nerecomandat persoanelor suferinde de diabet, copiilor, adolescentilor, bolnavilor cu afectiuni cronice cardiovasculare, neurodegenerative si inflamatorii. In perioada de post, trebuie sa adoptam un meniu echilibrat nutritional, iar acest produs consumat in exces contribuie la tulburarea balantei nutritionale. In plus, contine polifosfati care sunt un factor de perturbare a metabolismului calciului. Eticheta nutritionala nu precizeaza continutul in sodiu al produsului, care poate fi foarte ridicat, din cauza clorurii de sodiu si a altor aditivi adaugati".



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_66301/pate_vegetal.html

Tomi - Sos din arome artificiale

14 Noieembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Condimente tari, multa apa, conservanti rai, arome de tomate artificiale. Si mananci cu pofta, dar nu stii cate calorii contine. Si, in plus, distruge flora intestinala. Toate doar de la un simplu sos de tomate.
- Acest sos din paste de tomate contine mai multe ingrediente. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, avertizeaza ca, dintre acestea, apa este ingredientul cu cea mai mare pondere.
- E-URI. Potrivit etichetei, produsul mai contine pasta de tomate tip 36 – 18,9%; zahar (zaharoza, un dizaharid cu indice glicemic ridicat), otet din vin. Pe eticheta apare specificat doar amidon modificat, dar nu stim care dintre ele: probabil E 1420 – amidon modificat acetilat sau E 1440 – amidon modificat hidroxipropilic. Insa trebuie precizat ca organismul nostru poate reactiona diferit la cele doua tipuri de amidon modificat. Acest sos de tomate mai contine: sare iodata, condimente, care includ lactoza (atentie persoanele cu intoleranta la acest dizaharid!), E 330 – acid citric. Producatorul a mai folosit conservanti: E 202 – sorbat de potasiu, E 211 – benzoat de sodiu, ardei cili – 0,06%, aroma de tomate nespecificate – nu stim daca naturala sau artificiala.
- CALORII? Produsul nu pune la dispozitia cumparatorului si etichetarea nutritionala, din aceasta cauza nu putem cunoaste densitatea calorica a produsului si nici compozitia in macro si micronutrienti esentiali. Aceasta inseamna ca folosim un produs si nu putem sa evaluam numarul caloriilor furnizate. Ceea ce este foarte important in conditiile in care acest sos este frecvent folosit ca atare sau asociat altor preparate foarte calorice. Pe de alta parte, conservantii artificiali utilizati, in special cei din categoria benzoatilor, in unele cazuri pot provoca alergii si pot modifica microflora intestinala benefica.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_66228/sos_din_arome_artificiale.html

Gatorade - Bautura ce streseaza pancreasul

13 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Gatorade. Bautura lui Ronaldinho. E cu aroma de zmeura, dar de culoare bleu precum siropul medicinal. Si da peste cap pancreasul.
- In compozitia acestui lichid de culoarea cerului senin apar: apa si indulcitori. Dintre care prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi descopera: sirop de glucoza si fructoza, zahar (zaharoza – dizaharid format din glucoza si fructoza). Este o glucoza cu indexul glicemic maxim, facand parte, impreuna cu zaharoza, din grupa carbohidratilor rapizi, care stimuleaza pancreasul sa produca insulina. De asemenea, mai contine acidifiant E 330 – acid citric, corector de aciditate E 331 – citrat de sodiu, clorura de sodiu (sare de bucatarie), E 340 – fosfat monopotasice, stabilizatori E 414 – guma arabica, E 445 – esterii glicerici ai rasinilor de lemn, E 504 – carbonat de magneziu, aroma de zmeura, fara a fi specificat daca e naturala sau artificiala, coloranti E 133 – albastru brilliant. Din eticheta nutritionala retinem ca produsul are o valoare energetica de 25 kcal la 100 ml, ceea ce il plaseaza in categoria bauturilor hipocalorice. Prof. dr. Mencinicopschi atrage atentia ca "este o bautura dezechilibrata nutritional, continand numai zaharuri rapide si cateva macroelemente". Produsul este creat special pentru sportivi, care fac efort fizic si pierd o cantitate mare de lichide. Ea le ofera acestora fluide si electroliti ce permit rehidratarea completa, aprovizionand totodata tesuturile musculare cu zaharuri rapide.
- AVERTISMENT. Aceasta bautura nu va lua locul apei de masa si cu atat mai putin al unor alimente din dieta zilnica



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

[http://www.jurnalul.ro/articol_66166/
bautura_ce_streseaza_pancreasul.
html](http://www.jurnalul.ro/articol_66166/bautura_ce_streseaza_pancreasul.html)

Margarina Delma Multivita 8 vitamine

11 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Mai multi cititori ne-au cerut "sa analizam margarina Delma". Iata ce a descoperit specialistul nostru, prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, pe eticheta produsului, o grasime vegetala tartinabila cu 35% continut de grasime fortificata cu vitamine.
- Producatorul a folosit ingrediente: apa, uleiuri vegetale si grasimi vegetale interesterificate (procedeu chimic, artificial de modificare a profilului acizilor grasi din grasimi, conducand la solidificarea acestora la temperatura camerei, devenind tartinabile prin cresterea continutului de grasimi saturate). Acest tip de grasimi sunt suspectate ca fiind cauza unor tulburari ale metabolismului grasimilor din plasma sanguina umana.
- Desi nu au colesterol, pot induce cresterea acestuia. Produsul mai contine sare – 450 mg la 100 g de margarina (aspect de care trebuie sa se tina seama in regimurile hiposodate), emulgator E 471 – mono gliceride ale acizilor grasi, conservanti E 202 – sorbat de potasiu (uneori poate provoca alergii), acidifiant E330 – acid citric, arome nedefinite, coloranti E 100 – curcumina (provoaca alergii), E 160b – anatto (neevaluat stiintific in totalitate). Contine, de asemenea, vitamine liposolubile A, E, D si hidrosolubile B1, B2, B6, B12, B9 in dozele zilnice recomandate la 100 g de produs.
- Este un produs cu valoare calorica ridicata, motiv pentru care nu se recomanda consumului frecvent si in cantitati mari persoanelor supraponderale, obeze, cu afectiuni hepatice, cardiovasculare, dislipidemii, diabet.
- SEMNAL. In legatura cu aceste vitamine, prof. dr. Mencinicopschi atrage atentia ca nu se specifica daca vitaminele sunt naturale sau de sinteza, existand o diferenta de activitate biologica intre acestea. Pentru unele vitamine de sinteza s-au dovedit unele efecte toxice la consumul repetat. Vitaminele liposolubile in exces produc efecte adverse: hipervitaminoza vitaminelor E, D, A. Ca orice vitamina, chiar artificiala, se inactiveaza termic prin prajire sau coacere.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_66004/margarina_delma_multivita_8_vitamine.html

Bucegi - Pate 'de ficat' facut din sorici

10 Noiebrrie 2006 | de Magda Marincovici

- Un produs. O eticheta, zgarcita in punctele esentiale. Sorici, da. Dar sa stim cat. Raspunsul ne-ar ajuta foarte mult, pentru a sti daca stim ce: pate din ficat de porc sau din sorici.
- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi traduce eticheta produsului. Pate Bucegi porc este un produs sterilizat, ce contine ficat de porc 20%, slanina in proportie nespecificata – grasime saturata animala cu continut ridicat de colesterol –, sorici, proteina animala collagenica cu valoare biologica scazuta in proportie nespecificata, zahar (zaharoza) cu index glicemic ridicat, amidon de porumb – polimer natural de glucoza, in cantitati, de asemenea, nespecificate –, ceapa. De asemenea, mai contine: condimente, potentiator de aroma: glutamat monosodic – E 621 – generator de metaboliți neurotoxici, cunoscut ca producator al sindromului bucatariei chinezești (varsaturi, dureri de cap, ameteli), antioxidant E 300 – acid ascorbic, colorant E 120 – carmin (in unele cazuri poate provoca alergii), conservant E 250 – nitrit de sodiu (poate genera nitrozamine cancerigene si poate interfera cu metabolismul glandei tiroide, facilitand aparitia gusii, in cazul consumului frecvent, in cantitati mari).
- **PROTEINE.** Din punct de vedere nutritional, nu sunt specificate continutul in proteine, din care collagenice, grasimi si carbohidrati. Ceea ce ar putea sugera ca produsul este mult mai bogat in sorici, mai ales ca nu este specificata proportia acestui ingredient. Nu se cunoaste valoarea energetica a produsului, ceea ce reprezinta un avertisment pentru persoanele supraponderale, suferinde de obezitate, de diabet, de boli de inima, cu dislipidemii, bolnavii cu afectiuni hepatice, renale. De asemenea, parintii ar trebui sa evite sa le prepare copiilor sandvisuri cu acest pate. Profesorul Mencinicopschi reaminteste ca legea prevede si obligatia etichetarii nutritionale a produsului alimentar. Ea este foarte importanta, deoarece faciliteaza alegerea de catre consumator in functie de preferinte, dar si de starea lui de sanatate. Produsul nu e recomandat consumului frecvent si in cantitati mari.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_65963/pate_de_ficat_facut_din_sorici.html

Bunica - Maioneza din E-uri

09 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Azi mancam sos de maioneza clasica 100% vegetala cu 50% grasime. Din analiza etichetei produsului efectuata de prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi reiese ca s-au folosit mai multe ingrediente: ulei de floarea-soarelui – 50%, apa – 41,6%, otet din vin, amidon din cartof (carbohidrat natural, polimer de glucoza), zahar (zaharoza), sare iodata, stabilizator E 415 – guma xantan, acidifiant E 330 – acid citric, conservant E 202 – sorbat de potasiu, aroma de natura nespecificata, colorant E 160 a – amestec de beta caroten. Asadar clasic, dar unde-i oul, adica materia prima de baza?
- ALERGII. "Daca ar fi o maioneza clasica, ar trebui sa aiba in compozitie si ou. Deci nu este o maioneza clasica. Nu stim la ce se refera calificativul de sos, deoarece produsul are o consistenta ferma, conferita de xantan E 415, un polizaharid de biosinteza. Conservantul artificial sorbatul de potasiu in unele cazuri poate provoca alergii.
- Eticheta nu ofera alte date nutritionale, referitoare in special la valoarea energetica a produsului. Daca 100 g de maioneza are 50 g de grasime, produsul ar trebui sa aiba o valoare energetica de aproximativ 450 Kcal/100 g de produs. Ceea ce il plaseaza in categoria alimentelor cu index calorigen ridicat. Deci va fi consumat cu moderatie de persoanele supraponderale si obeze." Prof. Mencinicopschi face o mentiune speciala in ceea ce priveste copiii de varsta mica, deoarece sunt predispusi la alergii alimentare.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_65863/maioneza_din_e_uri.html

7 Days - Un desert cu crema de E-uri

08 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- 7 days mini croissant cu aroma de spumant. Prima observatie: eticheta in limba romana poate fi citita doar cu lupa. Ajungem la concluzia ca mini croissantele pentru toata saptamana sunt umplute cu E-uri.
- CE MANCAM, CE BEM
- Eticheta in limba romana poate fi citita doar cu lupa. In plus, este ascunsa intr-un pliu al ambalajului. Cu chiu, cu vai descifram eticheta. Concluzia: mini croissant pentru toata saptamana, umplut cu E-uri.
- In dreptul ingredientelor este specificat: faina de grau. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi spune ca aceasta inseamna ca produsul va fi evitat de persoanele cu intoleranta la gluten – celiachie. Si acum specialistul nostru ne analizeaza eticheta. Produsul contine o crema (33%) cu aroma de spumant, compusa din sirop de glucoza, grasimi vegetale partial hidrogenate, zahar, lapte praf degresat, alcool, praf de galbenus de ou, emulgatori: E 471 – mono si digliceride ale acizilor grasi, E 472 b – esterii glicerici ai acidului lactic cu acizi grasi, agent de gelificare E 401 – alginat de sodiu, arome spumante, conservant E 202 – sorbat de potasiu, margarina, clorura de sodiu, E 330 – acid citric, drojdie, arome de vanilie, conservant, E 282 – propionat de calciu.
- "Sorbitul de potasiu este un conservant artificial, ce poate provoca alergii. Acidul citric consumat frecvent poate ataca smaltul dentar microfisurat si, de asemenea, poate induce dezordini metabolice. Propionatul de calciu este un conservant, nefiind recomandat consumului zilnic, deoarece provoaca modificarea microflorei intestinale.
- ADITIVI. Si nu sunt singurii aditivi. Mai inghitim si altii: arome neidentificate artificiale sau naturale. "Pe ambalajul individual nu sunt specificate alte caracteristici nutritionale – valoare energetica, glucide, lipide, eventual proteine –, in asa fel incat sa ne permita sa tinem sub control caloriile consumate in decursul unei zile.
- Intrucat contine margarina (grasimi hidrogenate si partial hidrogenate), produsul, mai ales consumat zilnic, contribuie la cresterea colesterolului aterogen si la aparitia bolilor cardiovasculare si neurodegenerative.
- In concluzie, prof. dr. Mencinicopschi spune ca produsul "nu este recomandat consumului zilnic al copiilor, adolescentilor, femeilor care alapteaza sau sunt insarcinate, bolnavilor cardiovasculari, persoanelor cu afectiuni neurodegenerative, cu astm, celor predispuse la alergii. Si o mentiune speciala adresata persoanelor cu diabet. Faptul ca nu stim compozitia in glucide, valoarea energetica si ca produsul are in compozitie margarina, suferintii de diabet il vor manca mai rar".



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_65807/un_desert_cu_crema_de_e_uri.html

Izvorul Minunilor - Apa in care nu stim ce se 'scalda'

07 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Izvorul Minunilor Stana de vale, apa minerala necarbogazoasa (plata), este o apa naturala de masa, de calitate, indicata tuturor consumatorilor. Ca e vara, ca e iarna, organismul nostru are nevoie de 1,5-2 litri de lichide si o sursa buna de hidratare este chiar aceasta apa minerala. Evident, adultii care lucreaza in conditii de mediu deosebite au nevoie de o cantitate suplimentara de lichide.
- **INFORMATII NECLARE.** Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, spune ca informatiile oferite de eticheta acestei ape minerale sunt incomplete. "Pe eticheta nu este precizata calitatea microbiologica a apei. Pentru consumator ar fi util daca s-ar inscripiona si alte date privind caracteristicile chimice ale apei cum ar fi: mineralizatia totala, pH-ul, azotati, azotiti. Astfel, daca am sti gradul de mineralizare, am sti implicit, spre exemplu, daca apa este oligominerala si daca poate fi bauta fara restrictii ca apa de masa".
- **pH.** Potrivit prof. dr. Mencinicopschi, reactia apei sau pH-ul ne-ar putea oferi informatii despre aciditatea sau alcalinitatea apei, utile in special suferinzilor de boli ale aparatului digestiv. Iar azotatii si azotiti ne-ar da indicatii despre o eventuala impurificare a sursei. Desi este o apa de masa de buna calitate, chiar comparabila cu cele mai bune marci straine, indicata tuturor consumatorilor, totusi persoanele cu suferinte ale sistemului digestiv trebuie sa fie precaute. Aceasta apa poate fi folosita si la prepararea alimentelor.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_65712/apa_in_care_nu_stim_ce_se__s_calda_.html

Cappy - Unde sunt vitaminele?

06 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- "100% suc de portocale. Strange ce e mai bun din fruct", scrie pe cutia de Cappy. Noi am culege tot ce e mai bun din portocale, respectiv vitaminele. Dar in acest suc, nici urma de vitamine.
- Eticheta ne asigura ca este un produs pasteurizat, fara conservanti. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi ne spune ca produsul contine un singur ingredient: suc de portocale. "Bautura este obtinuta prin diluarea cu apa a sucului concentrat de portocale, avand substanta uscata de aproximativ 11 g/100 ml produs, reprezentata practic de glucide rapide, cu index glicemic ridicat, asa cum reiese din eticheta nutritionala. Produsul, fiind pasteurizat, nu contine conservanti, dar nici vitaminele prezente in fructul proaspat."
- Evident, se pune intrebarea ce bem, mai ales ca producatorul ne recomanda sa strangem ce e mai bun din portocale. Profesorul Gheorghe Mencinicopschi pune punctul pe i. "Acest suc de portocale pasteurizat are o valoare energetica de 46 Kcal/198 Kj si un continut de 11 grame/100 ml bautura, ceea ce impune un consum moderat, mai ales de catre cei supraponderali sau obezi, de catre diabetici."
- In nici un caz produsul nu are valoarea biologica a unui suc natural de portocale obtinut prin stoarcerea acestor fructe si consumat imediat. Sucurile de fructe preparate si consumate pe loc au valoare biologica extrem de ridicata, in principal datorita factorilor biologic activi: vitamine, flavone, antociani, fitosteroli, fibre alimentare, acizi organici speciali (de exemplu, acid elagic), pectine, macro si microelemente, enzime active etc."
- **RECOMANDARE.** Atentie, nici un suc de fructe nu trebuie combinat cu alcool, deoarece zaharurile din acesta duc la sporirea nocivitatii alcoolului asupra ficatului si creierului, anihiland total efectul benefic al sucului.
- **DEFINITIE.** Cappy: suc concentrat de portocale diluat



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_65615/unde_sunt_vitaminele_.html

Cu Bake Rolls garlic rupi cantarul

04 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, defineste Bake Rolls garlic: un sortiment de paine prajita cu usturoi, ce contine faina de grau, fara a fi insa specificat daca este integrala, neagra sau alba.
- "Produsul mai contine grasimi vegetale, dar nici despre acestea nu stim – pentru ca nu este specificat pe eticheta – daca sunt hidrogenate sau nehidrogenate, aspect extrem de important in privinta evaluarii nutritionale (gradul de nocivitate). Mai citim pe eticheta ca s-a adaugat sare, fara a se preciza cantitatea, ceea ce este esential pentru hipertensivi, suferinzi de boli renale si pentru persoanele care tin diete. Producatorul a mai adaugat zahar – nu stim ce cantitate, important pentru diabetici si pentru cei interesati sa-si mentina greutatea."
- ADITIV. Profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi ne asigura ca lecitina (E 322) este un emulgator benefic pentru sanatatea creierului si pentru prevenirea ateroamelor si dislipidemiilor.
- Din pacate, deoarece eticheta produsului nu are inscripționare nutritionala, nu putem aprecia continutul in nutrienti: carbohidrati, lipide, proteine. "Acest fapt nu permite integrarea corecta intr-o dieta sanatoasa, diversificata si echilibrata energetic. Totusi, produsul, fiind in principal obtinut din faina de grau, nu poate fi recomandat celor cu intoleranta la gluten, persoanelor supraponderale, suferinzilor de obezitate sau de diabet.
- Celelalte persoane vor manca cu masura acest sortiment de paine, avand in vedere ca este un produs bogat in carbohidrati, dezechilibrat nutritional, cu index glicemic ridicat si, probabil, cu densitate calorica mare, facilitand luarea in greutate", spune specialistul nostru.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_65467/cu_bake_rolls_garlic_rupi_cantarul.html

Wiesana - Margarina 100% artificiala

03 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Un aliment dilematic. Deoarece pe eticheta scrie "100% vegetal". Dar ingredientele, așa cum sunt insirate pe eticheta, indica mai degrabă un produs 100% artificial. Ce citim pe eticheta? Aproape tot ce conține acest tip de margarină – spune prof. dr. Gh. Mencinicopschi. Ingrediente – apa (75%), uleiuri vegetale rafinate și uleiuri vegetale hidrogenate în proporții nespecificate: fără a se preciza cât din cele 25% grăsimi totale sunt uleiuri hidrogenate și cât parțial hidrogenate.
- PERICULOS. Cercetările au dovedit clar că grăsimile hidrogenate și parțial hidrogenate sunt periculoase pentru sănătate: pe de o parte, pentru că ele devin saturate, iar pe de altă parte, în procesul industrial de hidrogenare pe catalizator de nichel se generează acizi grași trans artificiali. Atât grăsimile saturate, cât mai ales acizii grași trans artificiali sunt cauza apariției aterosclerozei, a bolilor cardiovasculare, a accidentului vascular cerebral. Tocmai de aceea, consumul acizilor grași trans artificiali a fost limitat în SUA și în unele țări ale UE, recomandându-se totodată procesatorilor de alimente să evite folosirea lor și să le înlocuiască cu alte surse de grăsimi.
- O grăsime hidrogenată, provenită din uleiuri vegetale, seamănă mai mult cu o grăsime animală saturată decât cu una vegetală, deoarece acizii grași nesaturați s-au transformat în acizi grași asemănători celor din grăsimea animală. Margarinele au fost gândite și apoi industrializate în perioadele de lipsă a grăsimilor animale tartinabile (unt) pentru înlocuirea acestora, nebanuindu-se efectele daunatoare dovedite astăzi. Aceasta margarină mai conține emulsificatori necesari pentru a evita separarea grăsimii de apă. S-a folosit un amestec de emulsificatori, în principal E 471, sare iodată, arome – despre care nu știm dacă sunt naturale sau artificiale, conservant E 202, acidifiant E 330, colorant E 160, vitamine A și D 3. Acest amestec de grăsimi hidrogenate și parțial hidrogenate (acizi grași trans artificiali) și de E-uri face ca margarina să fie un produs practic artificial, foarte daunător sănătății, mai ales în cazul unui consum frecvent și în cantități mari.
- ASCUNSE. Precizăm că uleiurile hidrogenate și parțial hidrogenate se găsesc ascunse într-o gamă largă de alimente procesate: în unele sortimente de pâine, produse de patiserie și cofetarie, în biscuiți, snacks-uri, produse fast-food, pop-corn industrial etc. Recomandăm citirea cu atenție a etichetelor pentru identificarea grăsimilor hidrogenate și parțial hidrogenate.
- Ca valoare energetică, produsul are 225 Kcal/925 KJ, fiind un aliment cu o densitate calorică medie.
- Concluzie: margarina pe baza de uleiuri hidrogenate și parțial hidrogenate nu este indicată adolescenților, bolnavilor cronici și cu sindrom inflamator sistemic. Nu va fi consumată frecvent de copii, persoane cu boli cardiovasculare, cu boli neurodegenerative (maladia Alzheimer, Parkinson), cu diabet, dislipidemie, cele pre și postinfarct sau pre și postaccident vascular cerebral.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_65395/margarina_100__artificiala.html

Red Bull - Cocteil exploziv

02 Noieembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Fiecare generatie cu cocteilul ei exploziv. Unul la moda, mortal, exploziv este Red Bull cu whisky. Ca sa intelegem de ce, citim eticheta acestei bauturi energizante impreuna cu specialistul nostru.
- Profesorul Gheorghe Mencinicopschi spune ca aceasta bautura are un continut ridicat de cofeina. Specialistul nostru mai descopera: apa carbogazoasa (sifon), zaharuri rapide (zaharoza si glucoza), corector de aciditate (citrat de sodiu – E 331), taurina, gluconolactona – E 575, inositol, vitamine (niacina, acid pantotenic, B6, B12, riboflavina), arome nespecificate – artificiale sau de sinteza, dar nu stim care dintre ele –, coloranti, caramel E 150 (nici despre acesta nu stim care, pentru ca sunt patru feluri de caramel). Valoarea energetica 45 kcal la 100 ml indica faptul ca este o bautura hipocalorica mai degraba decat una hipercalorica. "Insa valoarea energetica este generata de zaharuri rapide cu index glicemic foarte ridicat (glucoza si zaharoza 11,3%), ceea ce la un consum masiv si frecvent streseaza pancreasul, putand determina aparitia rezistentei insulinice, anticamera diabetului de tip II."
- COFEINA. Profesorul Mencinicopschi mai avertizeaza ca aceasta bautura contine o cantitate ridicata de cofeina, care poate fi ingenerata in aceeasi zi si din alte surse alimentare cum ar fi: bauturi tip cola, cafea, ciocolata, ceai (ice tea) etc., amplificand efectele negative, in special asupra persoanelor hipertensive, copiilor cu sindrom de hiperactivitate si deficienta de concentrare, persoanelor extenuate, diabeticilor s.a.
- Asocierea produsului cu bauturi alcoolice, in retete de cocteiluri, devine foarte periculoasa pentru ficat si pentru creier, amplificand efectele nocive ale alcoolului. De asemenea, includerea lui in diete dezechilibrate nutritional (in special in dietele elevilor, studentilor) poate amplifica efectele malnutritiei, grabind aparitia unor boli acute sau cronice.
- Concluzie: bautura trebuie consumata cu moderatie de persoanele sanatoase si evitata de copii, adolescenti, femei gravide, persoane in varsta. Atragem atentia ca asocierea bauturii energizante cu alcoolul este deosebit de periculoasa. Unele cercetari recente demonstreaza ca astfel de bauturi nu imbunatatesc performantele semnificativ, expunand la stari de extenuare fizica si mentala.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_65348/cocteil_exploziv.html

Hochland Mixtett - Branza care fura calciul

01 Noiembrie 2006 | de Magda Marincovici

- Cateva E-uri intinse pe paine. Iata o posibila definitie a unui sandvis cu branza topita.
- Branza topita Mixtett este obtinuta prin topirea unor branzeturi cu saruri de topire. Produsul contine: apa, unt, cascaval sau, dupa caz, emmentaler, lapte praf degresat. Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi analizeaza sarurile de topire: "E 452 (polifosfat), E 331 (citrat mono, bi si tri sodic), corector de aciditate E 330 (acid citric), urme de praf de smantana, sare iodata. Acest tip de branza topita contine 55 de grame de grasime la 100 de grame de produs, avand o valoare energetica de 277 kcal/1146kj si o densitate calorica medie spre ridicata".
- **SARURI DE TOPIRE.** "In cazul unui consum frecvent si in cantitate mare, sarurile de topire interfera cu metabolismul calciului si fosforului din oase impiedicand fixarea calciului. De aceea, parintii ar trebui sa pregateasca cat mai rar sandvisuri destinate copiilor cu acest produs. De asemenea, femeile pre si postmenopauzale, batranii, persoanele cu sau predispuse la osteoporoza vor evita consumul frecvent al acestui tip de branza." Mai aflam de la profesorul Mencinicopschi ca saruri ale acidului fosforic se gasesc si in alte alimente cum ar fi: bauturi carbogazoase, produse de mezelarie, panificatie etc., care consumate in aceeasi zi pot conduce la depasiri ale dozelor zilnice admise de compusi ai fosforului, cu dezechilibrarea balantei calciu-fosfor si scaderea densitatii osoase (predispune la osteoporoza).
- **ATENTIE!** O branza cu E-uri. Inseamna ca trebuie sa va informati asupra riscurilor la care va expuneti



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_65264/branza_care_fura_calciul.html

Frutti fresh cu patru E-uri

27 Octombrie 2006 | de Magda Marincovici

- Analizam, impreuna cu specialistul nostru, Frutti fresh, suc de fructe cu "tutti frutti", bautura racoritoare carbogazoasa.
- In primul rand, trebuie precizat ca eticheta este extrem de greu de citit tocmai in partea de descriere a compozitiei, practic fiind inaccesibila consumatorului, ceea ce contravine legii etichetarii. Consumatorul ar trebui sa stie valoarea nutritiva, din care afland valoarea energetica a produsului. Dar eticheta nu ofera aceste informatii, ceea ce contravine legii. Frutti fresh este, de fapt, o apa carbogazoasa (sifon) cu 4% suc de fructe. Eticheta mai contine si date despre un concurs, care utilizeaza logo-ul "E natural...", inducand consumatorului ideea ca este vorba despre un produs natural.
- "Produsul contine 4% sucuri de fructe – mere, portocale, banane, mango, ananas etc. in proportii variabile.
- De asemenea, contine dioxid de carbon dizolvat in apa demineralizata (sifon), arome naturale neidentificate. In compozitia bauturii se regasesc urmatoorii aditivi alimentari: acid citric – E 330, vitamina C – E 300, beta-caroten – E 160a, benzoat de sodiu – E 211. Substanta uscata a bauturii este de 10 grade Brix (aproximativ 10 grame substanta uscata la 100 ml), formata din 4% sucuri de fructe, iar restul pana la 10% nu se specifica ce reprezinta. Neavand nici indicarea valorii energetice in Kcal/KJ nu cunoastem aportul de calorii. Benzoatul de sodiu este un conservant artificial care consumat frecvent provoaca alergii, eczeme, crize de astm. Beta-carotenul este un aditiv de sinteza, iar in caz de exces pielea poate capata un aspect galbui.
- Acidul citric in prezenta zaharurilor poate dauna smaltului dentar. Concluzia: nu este un suc de fructe, ci un sifon cu suc de fructe si patru aditivi alimentari artificiali (E-uri), suficient de multi pentru a nu-l putea compara cu un suc de fructe preparat proaspat", precizeaza prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

[http://www.jurnalul.ro/articol_64910/
frutti_fresh_cu_patru_e_uri.html](http://www.jurnalul.ro/articol_64910/frutti_fresh_cu_patru_e_uri.html)

Orangina: 'Sifon cu puțin suc de fructe'

26 Octombrie 2006 | de Magda Marincovici

- Pe eticheta scrie: Orangina: "bautura racoritoare carbogazoasa cu suc de portocale" si "pulpa de portocala (2%)". Tentant. Dar sa citim eticheta printre randuri impreuna cu specialistul nostru, profesorul doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare, pentru a afla exact ce bem. "Fibre zero. Asta inseamna ca nu are valoarea unui suc de portocale, deoarece este foarte prelucrat, reducandu-se la zaharuri rafinate si ceva colorant din citrice. Ca asa este o dovedeste chiar eticheta, pe care este precizat ca aceasta bautura este foarte dulce: contine 10,2 grame de zaharuri. Sunt zaharuri rapide, cu indice glicemic ridicat, care reprezinta un element de stres puternic asupra pancreasului. In exces, aceasta bautura favorizeaza supraponderabilitatea, obezitatea si diabetul zaharat tip II. Comparativ cu cantitatea de zaharuri, cea de pulpa de portocala (2%) este foarte mica. «Pulpa de portocala» este descoperita in depunerile unor sedimente cand agitam sticla. Este o bautura fara valoare biologica, deoarece nu se specifica nimic despre continutul de vitamine, minerale, antioxidanti. In schimb s-a folosit un conservant, benzoat de sodiu – adica E 211, care provoaca alergii, eczeme si crize de astm. In realitate, bem un sifon cu puțin suc de citrice. Si pentru a nu ne afecta starea de sanatate, producatorul ar fi trebuit sa specifice: a se evita consumul in exces si frecvent. Interzis persoanelor suferinde de astm, eczeme, alergie, femeilor gravide si copiilor".



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NATIONAL

http://www.jurnalul.ro/articol_64828/orangina___sifon_cu_putin_suc_de_fructe_.html

Riscuri - Sexualitatea feminina, arsa de tigara

03 Februarie 2007 | de Magda Marincovici

- Din cauza tigarii, femeile au numai de pierdut: sanatatea, feminitatea, dulceața vocii, placerea de a face sex.
- Tutunul este nociv pentru inima, creier, dar si pentru penis. Cu cat fumam mai mult, cu atat riscul de infarct, accidente vasculare si tulburari de erectie este mai mare.
- Ne-am obisnuit ca aceste avertismente sa fie indreptate exclusiv catre barbatul activ sexual, care are viciul fumatului. Dar s-a dovedit ca tabagismul are acelasi risc si asupra femeii.
- Daca fluxul sangvin catre organul sexual masculin este diminuat, evident ca va fi foarte dificil de obtinut erectia. La femeia fumatoare, din aceeasi cauza, se inregistreaza o scaderere a lubrifierii.
- SI ASTA NU E TOT. Tabagismul virilizeaza femeia. Pentru ca echilibrul hormonal sexual al femeii este dat pest cap de intoxicarea cu nicotina. Nivelurile scazute de estrogen pot cauza uscaciune vaginala, subtiere a tesuturilor vaginale, flux redus de sange in zonele genitale, precum si o sensibilitate vaginala scazuta, care pot contribui la probleme de excitatie sexuala sau de orgasm. Nivelurile scazute de androgeni pot contribui la problemele de libido. Terapia hormonală poate fi adesea de ajutor. Doctorul Nicolae Calomfirescu confirma ca "lubrifierea inadecvata a vaginului poate fi cauzata de medicatie, lipsa de excitatie, dar si de modificari hormonale". Poate va intrebati de ce femeile fumatoare au timbrul vocii grav? Raspunsul ni-l ofera medicul Daniel Popescu: "Modificarea timbrului vocii nu este consecinta unei iritari a coardelor vocale, ci urmare a cresterii secretiei de hormoni masculini".
- Pe termen lung, fumatul este toxic. Vestea buna este ca, daca se pune punct acestui viciu, dupa numai trei zile de la acest eveniment se amelioreaza in mod substantial erectia. Si femeia are de castigat, deoarece lubrifierea vaginala se normalizeaza, imbunatatind relatia de cuplu. Explicatia nu este doar ca fluxul sangvin spre penis ca rezultat al arterelor blocate se imbunatateste. Ci si faptul ca a fuma presupune o crestere accentuata a nivelului de monoxid de carbon in sange, gaz care are efect vasoconstrictor. Asadar, a renunta la fumat inseamna a impiedica blocarea arterelor, imbolnavirea plamanilor, vicierea aerului respirat de cei din jur. Dar poate fi un cadou, si chiar unul deosebit: regasirea sexualitatii pierdute pentru o tigara.



viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NĂȚIONAL

Aditivii alimentari periculosi pentru sanatate



Aditivii alimentari periculosi pentru sanatate

<http://www.ecolife.ro/articole/sanatate/aditivii-alimentari-un-pericol-pentru-sanatate.html>

Motto 1: „Cu excepția maladiilor cauzate de accidente, de otrăvire (plumb, arsenic, etc), de microorganisme extrem de virulente, de malformații congenitale, majoritatea bolilor cunoscute își au originea, direct sau indirect, într-o alimentație greșită”. - Dr. W. Kollath

Motto 2: „Bolile de care suferă omul ca urmare a așa-zisei civilizații lui naștere mai ales prin intermediul alimentației greșite și pot fi vindecate numai pe calea unei alimentații corecte”. - Dr. H. P. Rusch

În viața de zi cu zi, alimentele toxice au devenit atât de „firești”, încât aproape nimeni nu mai sesizează pericolul pe care ele îl reprezintă în mod real. În graba lor perpetuă, foarte mulți oameni se mulțumesc cu o alimentație foarte slabă calitativ, dar satisfăcătoare din punct de vedere cantitativ și estetic. Ambalată frumos, colorată cât mai apăsător, aromatizată, conservată cât mai bine, sărată, pasteurizată, rafinată (chiar și de două ori), prăjită în teflon, fiartă sub presiune și încălzită la microunde, o astfel de hrană conține în ea germele multor probleme de sănătate „inexplicabile”.

Aditivii alimentari

Aproape fără excepție, alimentele din comerț conțin aditivi (cunoscuți sub denumirea generică de „E-uri”), a căror menire este, se spune, aceea de a conserva, de a da culoare, formă, de a spuma, îngroșa și mai ales de a da aromă în mod artificial, făcând astfel produsul atrăgător pentru clienți și vandabil timp îndelungat, uneori aproape nelimitat.

Cei mai mulți cercetători spun că aditivii alimentari sînt substanțe chimice de sinteză și, deoarece ele nu se găsesc în mod natural, nu ar trebui să facă parte din alimentația noastră. Impactul E-urilor asupra organismului este devastator, deoarece ele nu sînt recunoscute și acceptate de către acesta. O substanță străină, afirmă medicii, nu poate fi administrată timp îndelungat fără a produce efecte secundare. Consumul îndelungat de produse alimentare aditivate sintetic produce în organismul uman un adevărat bombardament chimic asupra organelor interne, compromițând și distrugând sistemul imunitar (acesta ajunge să producă anticorpi peste măsură, folosindu-i chiar împotriva organismului uman), precum și o serie de tumori maligne și benigne.

Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, membru al Academiei de Științe Agricole și Forestiere, consideră că incidența alarmantă a unor forme de cancer este strâns legată de avalanșa produselor alimentare bogate în E-uri nocive, consumate frecvent de români. De asemenea, E-urile periculoase sunt „vinovate” de răspândirea bolilor cardiovasculare, ale tubului digestiv și a alergiilor.

„Una este să mănânci un măr sănătos și alta este să bei un compot de mere conservat cu aditivi”, semnalează prof. dr. Mencinicopschi. Domnia sa atrage atenția, totodată, asupra mezelurilor, în special asupra parizerului, crenvurștilor, băuturilor răcoritoare și preparatelor conservate cu substanțe chimice (în special supele la plic sau alimentele afumate).

Potrivit rapoartelor organizațiilor internaționale, mortalitatea cauzată de consumul alimentelor îmbogățite cu substanțe artificiale se află **pe locul al III-lea** la nivelul întregului glob, după consumul de droguri și medicamente și după accidentele de circulație.

Conform raportului Comisiei Naționale de Oncologie - 2000, în România cancerul este într-o creștere alarmantă și se estimează că această afecțiune va deveni în scurt timp **„boala mileniului III”**, împotriva căreia nu există încă premisele descoperirii unui antidot. Cancerul este, fără îndoială, o consecință. Chiar dacă nu au fost descoperite în totalitate cauzele acestei boli ucigătoare, cercetătorii au reușit să contureze trei dintre acestea: poluarea, tutunul și alimentația. Cea din urmă, potrivit unor studii recente, pare a fi una dintre cele mai importante cauze ale apariției cazurilor de cancer.

Atunci când autoritățile ajung să discute problema aditivilor alimentari, nu uită să menționeze conceptul aberant de „cantitate zilnică acceptabilă”. Aceasta reprezintă cantitatea de aditiv alimentar, raportată la kilogram de greutate corporală, care poate fi consumată zilnic în întreaga viață, „fără un risc semnificativ pentru sănătate”. Această formulare este de un cinism inacceptabil... mai ales acum, când sînt cunoscute efectele grave pentru sănătate ale acestor adaosuri chimice. Este, oare, firesc să iei, cu bună știință, o doză zilnică de otrăvă, doar pentru a umple buzunarele comerțanților și pe cele ale producătorilor?

viață sănătoasă



<http://www.ecolife.ro/articole/sanatate/aditivii-alimentari-un-pericol-pentru-sanatate.html>

VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ 

viață sănătoasă
jurnalul.ro
Ediția electronică a cotidianului Jurnalul Național



Copyright

All trademarks and information are copyright of their respective owners.
The purpose of this presentation is only to offer centralized information.

viață sănătoasă
jurnalul.ro

JURNALUL
NAȚIONAL